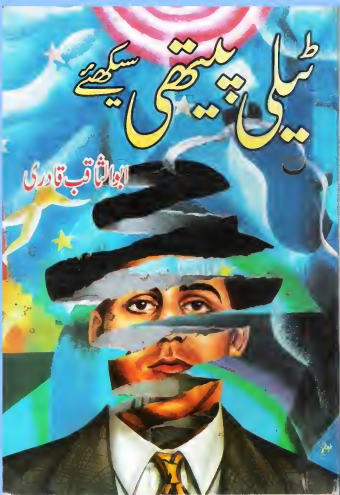
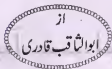


ٹیلی پیتھی سیکھے

ابوالثاقب قادری



ٹیلی پیٹھی کی مکمل کتاب



قیمت ----- روپے

روپی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13، احمد مارکیٹ، اردو بازار لاہور

فون: 042-7243301، موبائل: 0300-4213406

عرف اول

شروع نام اس ذات پاک سے جو ساری دنیا کے لئے رمضان و رحیم ہے
 اللہ جو ہم شکل پیدا کرنے والا، تجاہات اٹھانے والا، ہر شکل و صورت سے منزو ہے
 ہر اول بھی تھا اور اب میں بھی قائم و دائم الوجود ہے اور عالم طویات و سفلیات میں
 اہل سلطنت، قدرت و ارادہ سے بلند و پست کرنے والا ہے اور اس عظیم ذات کے
 واکوئی ایسا نہیں ہے جو ہر شے میں موجود ہے۔ اس نے انسان کو تخلیق کیا اور تخلیق
 نے ماتھے ہی اس کو ایسی ایسی لازوال اور پراسرار قوتوں سے نوازا کہ جن کا تصور
 ہی محال ہے اور انہی پراسرار قوتوں کی بدولت انسان مافوق الفطرت کہلاتا ہے۔
 اگر انسان اپنی ان قوتوں کو تعمیری کاموں کی طرف استعمال کرے تو بندہ
 خدا کہلاتا ہے اور زمان و مکان میں باعزت کہلاتا ہے اور اگر وہ اپنی قوتوں کو برے
 اور تخریبی کاموں میں استعمال کرے تو شیطان کہلاتا ہے اور زمان و مکان میں
 الجمل و قوار ہوتا ہے۔
 جنول شیخ بولے بیٹا۔

”بعض ایسے لوگ اس دنیا میں موجود ہیں جو دوسرے آدمی کے جسم اور
 ذہن پر اپنی ذہنی قوت سے اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذہن اگر قوی
 ہو تو دوسرے ذہن کو متاثر کر سکتا ہے ایسے میں یہ قوی ذہن بیماروں کو تندرست
 کر سکتا ہے اور تندرستوں کو بیمار کر سکتا ہے اور یہ قوی ذہن کی کرشمہ سازیاں ہیں۔“
 ذہن کی کرشمہ سازیاں کیا ہیں اس کو جاننے کے لئے جس علم کی ضرورت
 ہے ماہرین نے اس کو ٹیلی پتھی (Telepathy) کے نام سے منسوب کیا



آج سے کچھ عرصہ قبل ایک انسان کیلئے دوسرے انسان کے ذہن کو تسخیر کر لینا ناممکن سمجھا جاتا تھا اگر کہیں کوئی ایسا واقعہ پیش آتا تھا تو اسے جادو وغیرہ سے تشبیہ دے کر اس سے رد و تزکر کر لیا جاتا تھا۔ سائنس کی ترقی کے ساتھ ساتھ ماہرین نے اس علم کی طرف توجہ دی اور اس کو تسخیر کرنے کے عملی تجربات حاصل کئے اور اس علم کو ایک مخصوص سائنسی توجہ پر قرار دیا اور ابھی تک تحقیق جاری و ساری ہے اور جب تک اس علم پر تحقیق جاری رہے گی نت نئے انکشافات ہوتے رہیں گے۔

آج کی سائنس اس بات کو تسلیم کر چکی ہے کہ ایک شخص ہزاروں میل دور بیٹھ کر جو کچھ سوچتا ہے یا عمل کرتا ہے تو اس کی سوچ کو پڑھا جاسکتا ہے اور اس کو خاص کام کرنے پر مجبور کیا جاسکتا ہے اور یہ سب کچھ جس علم کے ذریعہ ہو سکتا ہے وہ ہے علم ٹیلی پتھی۔

قدرت نے ایسی ایک بھی خواہش پیدا نہیں کی جس کی تسکین ناممکن نہ ہو کوئی ایسی امید نہیں خواہ وہ کتنی ہی دشوار نہ ہو۔ عروج حاصل کرنے کی خواہ کسی ہی تہا کیوں نہ ہو جو پوری نہ ہو سکتی ہو۔ کوئی بھی کام کسی بھی وقت ناممکن نہیں ہے فقط ضرورت مبرجھ کی ہے اور اس کی وساطت سے جہد مسلسل کرتے ہوئے ہر خواہش کی تکمیل ممکن ہے اور اس ممکن بات کو حاصل کرنے کے لئے ذہن کی ان گنت مافوق القوت قوتوں کو بروئے کار لانا ضروری ہے اور یہ قوت صرف اسی صورت میں تسخیر ہوتی ہے جب اس کی تسخیر کا علم جسے اشتغال افکار یا ٹیلی پتھی کہا جاتا ہے حاصل کیا جائے۔

ہر خواہش کے پیچھے کوئی نہ کوئی خیال چھپا ہوا ہوتا ہے اور ہمارا ذہن جو ان گنت خیالات کا مجموعہ اپنے اندر سموئے ہوئے ہوتا ہے اس میں سے اس خیال کو الگ کرنے اور اس کی قوت پر تمام توجہ مرکوز کرنے سے ہی اس خیال یا خواہش کو حاصل کر سکتا ہے۔ ٹیلی پتھی کا فن ایک وسیع محسوس اور سائنس کا علم ہے اور اس کی کارنی ہے حد پرانی ہے۔ انسان کی اولین تحقیق کے ساتھ ہی اس فن نے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ودیعت کردہ فکر و خیال کی قوت سے کام لینا شروع کر دیا تھا۔ ابتداءً اسے جادو گری سے موسوم کیا گیا لیکن یہ ترقی کرتے کرتے آج ٹیلی پتھی کے ایک نوس سائنسی علم کی حیثیت میں شامل ہو گیا ہے۔

روحانیت کی بنیاد میں میڈیکل سائنس کا بے حد عمل دخل ہے اور اس کے ہمارے یہ علم بدن ترقی کرتا چلا جا رہا ہے۔ زیر نظر کتاب اس علم پر جدید تحقیق کی روشنی میں اس فن کے سینے کے عملی اور تجرباتی طریقوں پر مشتمل ہے۔ اس میں جامع جدید ماہرین کے تجربات اور ہدایات کو سمونے کی کوشش کی گئی ہے اور اس کے لئے اس فن کے اسرار و رموز کو بڑی محنت سے پیش کرنے کے لئے مختلف اہل اے کی انگریزی، اردو، ہندی کتب و رسائل سے استفادہ کیا گیا ہے تاکہ ایک عام انسان عام فہم زبان میں اس کے اسرار و رموز اور تربیت کے طور طریقے سمجھا سکے اور ان پر کما حقہ ماہر ٹیلی پتھی کی زیر نگرانی عبور حاصل کر کے اس جہان کبہ میں انسانیت کے فائدے اور معاشرے کی فلاح و بہبود کے لئے اسے اپنے استعمال میں لائے اور ماہرین روحانیت کے مصداق بندے کو اللہ سے لانے کا جب بن سکے۔

میں ان تمام مصنفین، ماہرین ٹیلی پتھی کا بے حد مشکور ہوں جن کی کتب

اور رسائل اور تجربات کی روشنی میں، میں اس کتاب کو مرتب کرنے کے قابل ہوں۔

آخر میں، میں امید کرتا ہوں کہ اس فن کے حصول کے لئے مارے مارے پھرنے والے شائقین کے لئے یہ کتاب رہبر و رہنما ثابت ہوگی اور ان کی دینی تربیت میں مکمل طور پر معاون ثابت ہوگی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اس کتاب سے استفادہ حاصل کرنے والوں کے لئے اسے زینت لکھن بنائے اور فن کے حصول میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین!

دعاؤں کا طالب

ابوالحسن قباقری

لے مالک کل میرے والد

ٹیلی پیتھی

Telepathy

تعریف:

ایک ایسا علم جس کا تعلق انسان کی غیر مادی قوت متحرک سے ہے اور جس کو لاطینی لحاظ سے پرفزیکل (Super Physical) قوت کا نام دیا گیا ہے۔ لاطینی قوتوں کی وہ ہجراتی قوت ہے جو اپنے مادی وجود کو چھوڑ کر غیر مادی یا روحانی وجود میں منتقل ہو کر غیر فانی کام انجام دینے کی صلاحیت سے بھرپور ہوتی ہے اور اس سے ظاہر لاکھوں ناممکن کام بغیر کسی اور قوت کے سہارے کے با آسانی ممکن بنائے جاسکتے ہیں۔

ایک ایسی قوت جس کا کام بندے کو مادی وجود سے ماوراء کر کے کائنات کے روحانی وجود سے ملاپ کرانا اور غیر مرنی اجسام میں زندگی بیدار کر کے ان سے ممکن العمل کام لینا ہے۔ یہ قوت جہاں ایک طرف انسان کی زندگی کے نیز سے پانی کو درست کرنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے تو دوسری طرف یہ انسان کو شیطان سے بھی یاراندہ فتنہ کر غلط ازحرکات کا موجب بنا کر دنیا میں فساد کا باعث بھی بن جاتی ہے۔

بہر حال یہ قوت روحانی ارتقاء میں اعلیٰ مقام حاصل کر کے اپنا اہم ترین فریضہ خدمت انسانیت انجام دیتی نظر آتی ہے۔

مختلف ماہرین نفسیات، سائنس دان، ڈاکٹر، فلاسفر، یوگی اور ماہرین مابعد

انطیاس کیا رائے رکھتے ہیں اور اس علم کی کیا تعریف بیان کرتے ہیں وہ درج ذیل بیان کی جاتی ہے۔

- ☆ غیر مادی قوت (Super Physical Power)
- ☆ مادی وجود سے غیر مادی وجود میں منتقل ہونے والی قوت۔
- ☆ اونچے درجہ کا کشف و ادراک رکھنے والا علم۔
- ☆ مافوق الفطرت صلاحیت۔
- ☆ چھٹی حس (E.S.P) کی حامل قوت
- ☆ ایک پراسائیک (Super Psychic) قوت
- ☆ انسان کی اندرونی توانائیوں اور صلاحیتوں کو بیدار کرنے والی قوت
- ☆ ذہنی اور دلی متناطیبت
- ☆ روحانی قوتوں کی حامل قوت اور روحانی علوم کی ایک شاخ
- ☆ ماضی، حال، مستقبل کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم۔
- ☆ حیات روحانی کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کا علم۔
- ☆ دوسروں کے خیالات جاننے کا علم
- ☆ روحانی وجود کے علاوہ اور غیر مادی اشیاء کی معرفت کا علم۔
- ☆ ایک ایسی قوت سامع کا علم جس کی مدد سے غیر محدود قاصلوں کی آوازوں کو سنا اور پہچانتا ہے۔
- ☆ ایک جاوٹی علم جس سے انسان اعلیٰ سے اعلیٰ اور کم سے کم تر درجہ حاصل کر سکتا ہے۔

تفہم روحانی کا علم

ترتیل خیالات کا غیر سائنسی گرجہ یہ ترین نظام رکھنے والا علم زمان و مکان سے مبرا قوت جو دور دراز فاصلوں کو چمک چھپنے سے پہلے طے کرنے کی قوت و صلاحیت رکھتی ہے۔

ارتکاز توجہ (Concentration) یعنی ذہنی یکسوئی کا ناقابل یقین حد تک کرشماتی علم۔

دوسروں کے خیالات جاننے کا علم اور اپنے ہر عمل کے انجام اور رد عمل کے عرفان کے حصول کا علم۔

عقلی، جسمانی توانائی کا سرست راز اور غیر مادی اشیاء کی معرفت کا علم۔

مکس (Hypnotism) اور غیب دانی (Clairvoyance) کا علم نیز خواب دانی کا راز پانے کا علم۔

ذہنی نیلی گراف (Mental telegraphy) جس کے ذریعے دور بین سے بھی زائد دور تک انسان کے دیکھنے کی قوت عمل اور علم جن کو ماہرین الحیات انسان کی تیسری آنکھ سے مشابہت دیتے ہیں۔

الہام کے ظہور کا ایک روحانی عمل جس سے مختلف جسمانی عوارض کا علاج یا آسانی کیا جاسکتا ہے نیز ایک عجزانہ شفا یابی کی حامل قوت۔

اپنے مادی وجود سے غیر مادی وجود (Asterial Body) میں منتقل ہونے والی قوت جو روحانی اصطلاح میں ایکٹرل پروجیکشن (Electral Projection) کہلاتی ہے۔

معانی (Meanings)

نعت میں ٹیلی پتھی (Telepathy) کے معانی ”روحانی رابطہ“ ایک دل کا دوسرے دل کے ساتھ براہ راست تعلق۔ ”اشراق باہمی“ ہے۔ مگر اصطلاحی لحاظ سے اس کے معنی متعلق خیالات ہے۔ یہ لفظ یونانی زبان کے دو الفاظ کا مجموعہ ہے جن کا مطلب یہ ہے کہ کافی دور سے کسی چیز کو محسوس کرنا۔ اشراق سے مراد ہے ایک قلب کا اثر دوسرے قلب پر بغیر کسی مادی واسطہ کے یعنی تھلم روحانی کے ذریعہ حاصل کرنا۔

ٹیلی پتھی کا اہم مقصد

Important Purpose of Telepathy

ٹیلی پتھی کا اہم مقصد خیال کی ایک ذہن سے دوسرے ذہن کو منتقلی ہے۔ لے اس میں خیال خوانی (Reading of thought) کو خاص اہمیت حاصل ہے اس کے بعد انتقال خیال یا انتقال افکار کا درجہ شروع ہوتا ہے۔ اس میں سب سے پہلے کسی بھی انسان کے خیالات کو پڑھ کر یہ اندازہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ کس کیفیت میں ہے اور کیا سوچ رہا ہے اس کے بعد ہی یہ ممکن ہوتا ہے کہ انسان اپنے خیالات دوسرے کے ذہن میں منتقل کر سکے بعد ازاں ٹیلی پتھی کا تیسرا درجہ جو بہت ہی اہمیت کا حامل ہوتا ہے شروع ہوتا ہے اور یہ مرحلہ اس خیالات کی قوت میں دوسروں کو اپنا مفصل بنانا ہوتا ہے یعنی اس میں دوسروں کے ذہن پر قبضہ جما کر اسے مجبور کرنا ہوتا ہے کہ وہ آپ کے خیالات کے عین مطابق کام کرے اور اس مرحلے کے حصول کے لئے طویل مشقوں کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

طویل ریاضت کی ضرورت (Need of Long Exercise)

”گو کہ ٹیلی پتھی کی صلاحیت ہر انسان میں کم یا زیادہ فطرطاً موجود ہوتی ہے لیکن اس صلاحیت کو اجاگر کرنے کے لئے بہت ہی زیادہ صبر و تحمل اور ثابت قدمی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹیلی پتھی کسی مشین کا کام نہیں ہے بلکہ یہ جیتے جاگتے انسانوں کے دماغوں سے تعلق رکھتی ہے اور اس کی تمام تر سرگرمیوں کا مرکز و محور بھی جیتے جاگتے انسان ہی ہوتے ہیں جس کے لئے ظاہر ہے کہ مسلسل مشق اور طویل صبر و استقامت کی ضرورت پڑے گی۔“

اس لئے اس علم پر عبور حاصل کرنے کے لئے سب سے اہم اور ضروری بات اپنے آپ کو اس کے لئے ابتدا ہی سے ایک پابند الاوقات نظام کے تحت تیار کرنا ہوتا ہے اور اس فن پر مکمل عبور حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ سے ایک عہد کرنا ہوتا ہے اور اس کی پاسداری کرنا لازم ہوتا ہے۔ جیسی آپ تین سے پانچ سال کی مسلسل ریاضت کے بعد اس فن پر عبور حاصل کر پائیں گے۔ جس طرح ایک پنی ایج اسی کرنے کے لئے کم از کم اٹھارہ تا بیس سال کی مدت درکار ہوتی ہے اسی طرح اس علم کے حصول کے لئے تین تا پانچ سال کا عرصہ کوئی زیادہ اہمیت کا حامل نہیں ہے۔

راہنما اصول (Guide Principles)

ٹیلی پتھی کے طالب علموں کے لئے ماہرین ٹیلی پتھی نے درج ذیل تین اہم راہنما اصول مقرر کئے ہیں جن پر عمل کرنا ہر طالب علم کے لئے بے حد ضروری

ہے اور ان کو زندگی بھر مد نظر رکھنا ہے حد اہم بات ہے جسکی ایک طالب علم معاشرے کے لئے بے انتہا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ بصورت دیگر وہ ایک شیطان صفت انسان بن کر معاشرے میں اپنا مقام، عزت و آبرو کو بیٹھے گا اور اس طرح بھائے قاتل و اٹھانے کے الٹا اپنا ہی نقصان کر بیٹھے گا۔

1- میں ٹیلی بیٹھی کے حصول کے بعد اس کی قوت کو کبھی بھی اپنے ذاتی مفادات کیلئے استعمال نہیں کروں گا۔

2- میں اس معجزانہ صلاحیت کو لوگوں کے فائدے کے لئے استعمال میں لاؤں گا۔

3- میں ٹیلی بیٹھی کی اس پر اسرار اور معجزانہ قوت کو کبھی بھی دوسرے شخص پر اس کی مرضی کے خلاف اسے اپنا مطیع بنانے اور اس پر قابو پانے کے لئے استعمال نہیں کروں گا۔

4- میں اس سے اپنے خاندان، دوست احباب اور معاشرے کی بہتری کے لئے کام لوں گا اور ہر غلط کام سے بچنے کی بالا اور وہ کوشش و سعی کرے ہر ممکن طریقے سے بچوں گا۔

5- اپنے اہل ساس انجواس و انٹنس پر مکمل کنٹرول حاصل کر کے اس پر اسرار قوت سے مفید اور اہم معاملات میں سدھار کا کام لوں گا۔

ان رہنما اصولوں کو روزانہ کم از کم پانچ مرتبہ و ہر اتنا ضروری ہے گو کہ یہ اصول اور شرائط بے حد سخت ہیں اور بعض اوقات ٹیلی بیٹھی کے ماہرین اس معیار پر پورے نہیں اترتے اور ان پر عمل نہیں کرتے جس سے وہ راہ راست سے ہٹ کر اپنے اور معاشرے کے لئے نیک انسانیت کا کردار ادا کر کے ذلت و خواری

کے پردوں میں گم ہو جاتے ہیں اور ایک اچھے ٹیلی پتہ بننے کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں، اور فطرت بھی انتہائی ایسے لوگوں سے اس صلاحیت کو جھین لیتی ہے اس لئے سب سے بہتر اور اہم بات ان اصولوں کی ہمیشہ پاسداری کرنا ہے۔ اس سے صلاحیتوں میں دم بدم بہتری اور ارتقاء پیدا ہوتا رہتا ہے اور نیکی آپ کے لئے بہتر بات ہے۔

باقاعدہ نظام الاوقات اور شرائط مشق:

اس علم کے طالب کے لئے ایک باقاعدہ نظام الاوقات بنانا ہے حد ضروری ہے اور اس کے لئے یہ بات بے حد اہم ہے کہ آپ اپنی ڈائری میں روزانہ کی ذیل کی باتیں اور کیفیات نوٹ کریں۔

1- ہر روز کے موسمی حالات، وجہ حرارت، دھوپ، چھاؤں، بارش وغیرہ کو تحریر فرمادیں۔

2- چاند کا گھٹایا بڑھنا، آمدنی، طوفان وغیرہ بھی درج کریں کیونکہ ان باتوں کا انسانی حواجز اور ذہن پر بے حد اثر ہوتا ہے اور نتیجتاً انسان کی نفسی صلاحیت پر بھی بے حد اثر پڑتا ہے۔

جس طرح چاند کے بڑھنے اور گھٹنے سے سمندر میں مد و جزر پیدا ہوتا ہے اسی طرح اس سے انسان کی جذباتی کیفیت بھی کھتی بڑھتی ہے اور اس کے ساتھ ہی ٹیلی بیٹھی کے تجربات پر بھی اثر انداز می پیدا ہو کر نتائج میں کمی و بیشی پیدا ہوتی ہے نیز بعض مخصوص نتائج پیدا ہوتے ہیں اگر یہ سب کیفیات مندرج ہوں گی تو ان سے حاصل کردہ نتائج کی روشنی میں آئندہ ناکامی سے بچا جاسکے گا۔

- 3- تاریخ وار روزانہ تمام آمدہ حالات و واقعات نوٹ کریں۔ تجربات سے حاصل کردہ نتائج بھی تحریر کریں اور بعد میں ان پر غور و فکر کے ذریعہ ان میں ہونے والی ناکامیوں کو دور کرنے کی کوشش کریں۔
- 4- جس کمرہ یا جگہ پر بیچہ کر آپ ٹیلی بیسی کی مشق کریں، اس کمرہ کا درجہ حرارت معمول کے مطابق ہونا چاہئے۔ کمرہ زیادہ گرم یا زیادہ سرد نہیں ہونا چاہئے۔
- 5- کمرے میں گھڑی یا کوئی ایسی شے نہیں ہونی چاہئے جس کی آواز سے ٹیلی بیسی کی مشق کے دوران غلط پیدا ہو اور آپ کی قوت توجہ حائل ہو کر یکسوئی کی راہ سے ہٹ جائے اور بجائے فائدہ حاصل ہونے کے الٹا آپ اپنے ادراک کے باتصویر پریشان ہو جائیں۔
- 6- ٹیلی بیسی کی مشق اور تجربات کے دوران نگاہ لباس پہننے سے گریز کریں کیونکہ نگاہ لباس کی وجہ سے حامل کی توجہ اپنے لمبی وجود کی طرف مبذول ہو کر یکسوئی میں غلط ڈالے گی اور نتائج حاصل نہ ہونے پائیں گے۔

چند بنیادی باتیں:

- 1- ذیل میں چند بنیادی باتیں پیش کی جارہی ہیں جن پر عمل پیرا ہونے سے ایک طالب علم باآسانی اپنی مشقوں میں ذہن بدن گھماور اور کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔
- 1- اپنے آپ کو ہر لمحہ چاق و چوبند رکھیں اس کے لئے روزانہ گہرے تنفس اور ہلکی پھلکی ورزشوں کو اختیار کرنا ضروری ہے۔
- 2- جب کبھی کسی کو ذہنی پیغام دینا چاہیں تو اس کے لئے مکمل یکسوئی اور توجہ

- بے حد ضروری ہے کیونکہ انتشار کی حالت میں دماغ سے خارج ہونے والی لہریں کبھی بھی آپ کا پیغام دوسرے انسان تک نہیں پہنچا پائیں گی۔
- 3- دوران مشق زیادہ سے زیادہ پیغامات نشر کرنے اور ان کو وصول کرنے کی صلاحیت حاصل کرنا ہوگی اور یہ بات مسلسل ریاضت اور یکسوئی سے حاصل ہوگی اسلئے دوران تجربات آگاہت اور بیزاری سے ہر ممکن طریقے سے بچیں۔
- 4- ارسال کردہ پیغام پر مکمل ترین توجہ دیں اور وقفے وقفے سے اپنا پیغام نشر کرتے رہیں یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ مکمل کامیابی حاصل نہ کر لیں۔
- 5- پختہ مشق اپنے ذہن سے تمام شعوری اور ذہنی سوچوں کو باہر نکال بھیجیں تاکہ آپ کا ذہن صرف اسی پیغام کی ترسیل میں ہی مگن رہے اور کوئی غیر شعوری یا شعوری سوچ اس کی راہ میں مزاحمت نہ ہو سکے۔
- 6- اپنے آپ کو ہمیشہ اس بات کے لئے تیار رکھیں کہ آپ کسی بھی وقت دوسرے کے ذہن کا پیغام وصول کر سکتے ہیں اس جانب آپ کی مکمل توجہ ہونی چاہئے۔
- 7- اپنے ذہن اور دل کو ہر قسم کے ڈر، خوف سے پاک رکھیں تاکہ زیادہ سے زیادہ صلاحیتیں بروئے کار لائی جاسکیں۔
- 8- زیادہ سے زیادہ ادراک کی قوتوں کو مضبوط بنائیں اور اس علم کی گہرائی میں جا کر توجہ سے کام لیں اور موتیوں کو تلاش کریں۔
- 9- غیر ضروری باتوں سے اجتناب کریں اپنے خیالات اور تصورات کو نایک ہی جگہ مرکوز رکھیں اور اپنے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ آپ کو کوئی پیغام وصول

ہونے والا ہے اور اپنی سوچ کو دوسرے ذہن میں منتقل کرنے کی کوشش کرتے رہیں۔

ان تمام باتوں پر عمل پیرا ہونے سے آپ بخوبی اس علم پر عبور حاصل کر سکتے ہیں۔

یکسوئی

Concentration

ذہن کی یکسوئی اور توجہ اپنی جگہ بے حد اہمیت کی حامل ہوتی ہے کیونکہ ادراک ماورائے حواس کی تمام تر بنیاد یکسوئی اور توجہ پر قائم ہے جو شخص اپنے اندر اعلیٰ درجے کی قوت پیدا کر لیتا ہے وہی اپنے مقصد کے حصول میں کامیاب ہو جاتا ہے ایسے تمام کام جن کا تعلق ذہن کے تحقیقی حصوں سے ہے اس وقت تک انجام نہیں پاسکتے جب تک پوری طرح ان مقاصد کے حصول کے لئے ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہ کر لی جائے۔ کوئی موضوع جتنا مشکل ہوگا، اس کے لئے توجہ کی مرکزیت کی ضرورت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ اس کی مثال روزمرہ زندگی سے یوں بیان کی جاسکتی ہے۔

کسی رائٹر کو آپ دیکھیں قلم اس کے ہاتھ میں ہے، سامنے میز پر ایک سا کاغذ موجود ہے، اس کا جسم بالکل بے حسن و حرکت ہے، آنکھیں غلامیں کسی موبو نقطے پر مرکوز ہیں۔ بظاہر یہ کیفیت ایک تصنع بھری کیفیت معلوم ہوتی ہے لیکن آپ شاید اس بات سے بالکل بے خبر ہیں کہ اس کے ذہن کے اندر کیسے سیسے طوفان برپا ہے اور اس کے تحت اشعور میں خیالات کا ایک بحر ذخار ٹھاٹھیں مار رہا ہے اور

انہوں نے اس کے ذہن کو تہ بالا کر رکھا ہے اور بالا آخر وہ اپنے نکتہ مقاصد کو حاصل کر لیتا ہے اور یکدم کاغذ پر اپنے قلم سے موتی بکھیرنے لگتا ہے۔

یاد رکھیں خوبیت، استغراق، ذہنی یکسوئی یا توجہ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں۔ جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح دسترس حاصل نہ ہوگی وہ کوئی بڑا کارنامہ سرانجام نہیں دے سکتا کیونکہ دماغ کی مشترک قوتیں کسی بھی کام کے ہونے میں زبردست مزامم ہوتی ہیں۔ ایک وقت دو، دو تین کام کرنے سے کوئی بھی کام درست اور صحیح انداز میں نہ ہو پائے گا بلکہ اس میں بگاڑ پیدا ہو جائے گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر پاتے۔ ذہنی اشتکار کی بنا پر وہ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں ان کی توجہ ادھر ادھر بھٹکتی رہتی ہے۔

دماغی کیفیت:

اگر بنظر غائر جائزہ لیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہمارے دماغ کی کیفیت کسی اٹھارہویں دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں نیلی پرنٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں۔ ہمارے جسم کا ہر ریشہ (اعصاب) دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کئے ہوئے ہوتا ہے۔ ناک، کان، آنکھ، ہر عضو اپنا اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام بیانات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر ان کا تجزیہ کر کے کانٹ چھانٹ کرتا ہے اور اہم فیصلے کرتا ہے۔

شعور کی سرگرمیاں:

انسانی شعور کی سرگرمیاں بے حد وسیع اور متنوع ہیں اس کو کسی بڑے کمیشن

ایکٹ یا سناک پیورو کا دفتر تصور کریں۔ اس میں دنیا جہاں سے منڈی کے آثار چڑھاؤ کی رپورٹیں دم بدم چلی آرہی ہیں ٹیلی فون کی گھنٹیاں بج رہی ہیں مختلف اطراف سے ٹیلی پٹر چلنے آرہے ہیں اور ہر دم ہی رپورٹ ملتی ہے۔ ایسے میں اس دفتر کا عملہ اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہونے کے بجائے کسی اور کام میں محو ہو جائے تو کیا کوئی بھی کام یا قاعدگی سے سرانجام پائے گا یقیناً ہرگز نہیں بلکہ اس سے کام کا انبار بے حد بڑھ جائے گا اور سارا کاروبار حیات رک جائے گا۔

یاد رکھیں ہمارا شعور کبھی بھی اپنے فرائض منصبی سے غفلت نہیں برتنا جس کام میں وہ مصروف ہے پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے، اسی لئے یہ بات لازم ہو جاتی ہے کہ جس مقصد کی تکمیل کا ارادہ آپ کریں اس کے لئے خود کو پوری طرح اس میں غرق کر دیں اور اس کے لئے چند مخصوص مشقوں کی بدولت آپ اپنی کامل توجہ اور یکسوئی حاصل کر پائیں گے کیونکہ ادراک مارائے حواس کی تمام مشقوں میں کامل توجہ کو سب پر فضیلت اور اولیت حاصل ہے۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے شمع جینی سب سے بہترین نقش ہے اس سے نہ صرف عضلات سناکت و صامت ہوتے ہیں بلکہ ہمارے عصبی نظام میں بھی بڑی حد تک اعتدال پیدا ہو جاتا ہے اور ان میں ایک مرکزیت پیدا ہو کر ہمارے دماغی اور ذہنی قوتوں میں اضافہ کا باعث بنتی ہے اور ہم اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تہذیبی محسوس کرتے ہیں۔

نوٹ: یکسوئی حاصل کرنے کے لئے مختلف مشقیں آگے بیان کی جائیں گی۔



انتقال افکار

Telepathy

ماہیت افکار:

خیالات دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک وہ خیالات جو آئندہ زمانہ میں محسوس حقیقت اختیار کرتے ہیں۔ اس کی مثال آپ ٹیلی فون سے ملے سکتے ہیں جو کسی زمانہ میں محسوس ایک خیال تھا لیکن رفتہ رفتہ اس نے محسوس شکل اختیار کر لی۔

دوسرے وہ خیالات ہوتے ہیں جو کبھی محسوس شکل اختیار نہیں کرتے۔ یہ اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ اس کی مثال آپ دو زمرہ زندگی میں جمہوریت کے نظام سے ملے سکتے ہیں یہ خیال اگرچہ ایک ایسے نظام کی نمائندگی کرتا ہے مگر یہ اصل محسوس شکل کبھی بھی اختیار نہیں کرتا ہے بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ تہذیب ہوتا رہتا ہے۔

جہاں تک انتقال افکار کا تعلق ہے اس کی زد میں صرف وہی خیالات آتے ہیں جن کی کوئی تصویر یا مجسمہ نہیں بنایا جاسکتا۔ ہم ان خیالات کو کائنات سے اخذ کر سکتے ہیں اور جس شخص کو بھی چاہیں بھیج سکتے ہیں۔ ہر خیال اپنی بناوٹ کے لحاظ سے روشنی اور آواز کی مانند ہے۔ جس طرح روشنی اور آواز کی لہروں کو ٹیلی فون اور ٹیلی ویژن کے ذریعہ بھیجا اور وصول کیا جاسکتا ہے اسی طرح خیالات کی لہروں کو بھی نشر، اخذ اور دوسرے دماغ تک پہنچایا جاسکتا ہے۔ اس علم کا نام انتقال افکار (ٹیلی پتھی) ہے۔

بقول الائنٹ سن: روشنی، بجلی، حرارت اور مقناطیسیت، یہ سب مادے کی مختلف اور بدلی ہوئی شکلیں ہیں اور ان کو توانائی کی لہریں کہا جاسکتا ہے۔ اسی طرح انسانی خیالات بھی لہروں کی شکل میں سفر کرتا ہے گو ہم خیالات کی لہروں کو نہ تو دیکھ اور نہ

سکتے ہیں اور نہ ہی چھو، سوچو اور کچھ سکتے ہیں لیکن محسوس ضرور کر سکتے ہیں مگر اس کے لئے احساس کا قوی ہونا بے حد ضروری ہے۔ ہر شخص میں احساس کو محسوس کرنے کی قدرت اور صلاحیت موجود نہیں ہوتی اس کے لئے کافی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔

حقیقت احوال:

آج کل نیلی جیٹھی کی حقیقت کو معلوم کرنے کے لئے سرکاری سطح پر مختلف ممالک میں بڑے بڑے ماہرین تحقیقات میں مصروف عمل ہیں تاکہ اس علم کو غیر ملکی جاسوسی کے لئے استعمال کیا جاسکے طویل ترین تحقیقات کے نتائج نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ نیلی جیٹھی کچھ ایک حقیقت ہے اور خیال کی لہروں کے سفر میں طویل فاصلے، بلند ترین پہاڑ اور وسیع سمندر بھی حائل نہیں ہو سکتے خیالات کی قوت کا یہ عالم ہے کہ اس کی زد سے کوئی بھی محفوظ نہیں ہے۔

یہی وجہ ہے کہ انسانی دماغ کسی آلے یا باہی واسطے کے بغیر دور دراز فاصلوں سے خیالات کی لہریں وصول کر سکتا ہے۔ انہیں نشر کر سکتا ہے اور آئندہ ہونے والے واقعات کو جان سکتا ہے لیکن ماہرین یہ دریافت نہیں کر سکے ہیں کہ نیلی جیٹھی کو کس طرح سائنسی اصولوں کے مطابق بنایا جائے تاکہ باقاعدہ طور پر اسے استعمال میں لایا جاسکے۔

امواج خیال:

نیلی جیٹھی کا عامل مسلسل مشق اور تربیت کے ذریعہ اپنے اندر ایک ایسی صلاحیت اور قوت پیدا کر لیتا ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے خیالات دوستوں تک

بخوبی پہنچا سکتا ہے اور ان کے خیالات وصول کر سکتا ہے خواہ ان کے درمیان ہزاروں میل کا فاصلہ ہی کیوں نہ ہو، اس کا عملی مظاہرہ لندن اور بمبئی کے درمیان عامل اور معمول کو بظاہر کر لیا گیا لندن میں بیٹھے ہوئے شخص نے وقت مقررہ پر پیسے ہی اپنے خیالات کے پیام کو لہروں کے جھل میں بھیجنا شروع کیا۔ بمبئی میں بیٹھے ہوئے معمول کے دماغ نے جیسے ہی ان لہروں کو وصول کیا اس نے ایک کانڈ پر لکھنا شروع کر دیا اس تجربے کے وقت دونوں مقامات پر ماہرین کی "محول تعداد موجود جیٹھی جنہوں نے اس بات کو دیکھا، پکھا، جانچا اور اس کی اہمیت کو تسلیم کیا۔

امواج خیال کی رفتار:

امواج خیال کی لہروں کی رفتار کا انداز یوں تو کرنا بے حد مشکل ہے لیکن اس کے لئے ہم روشنی کی مثال لے سکتے ہیں روشنی کی لہروں کی رفتار تقریباً ایک لاکھ چھیاسی ہزار میل فی سیکنڈ ہے اگر ہم کہہ کر ارض کے گرد بجلی کے تار گوتین مرتبہ لپٹیں اور بلب اپنے سامنے نصب کر دیں اور جس کے سوچ پر ہماری انگلی ہو۔ ایسے میں جیسے ہی بجلی کا سوچ انگلی سے دبے گا بلب فوراً روشن ہو جائے گا۔ یعنی بجلی کا کرنٹ یا اس کی لہریں انتہائی برق رفتاری سے زمین کے گرد تین پندرہ لاکھ بلب کو روشن کر دیں گی۔ بول: انکڑ ایک کوڈک امواج خیال کی رفتار برقی کرنٹ اور روشنی کی لہروں سے بھی زیادہ تیز ہے لیکن ابھی تک ان کی رفتار کا معاملہ ماہرین طے نہیں کر پائے۔ ہو سکتا ہے ان کی رفتار روشنی کی لہروں سے لاکھ گنا یا کروڑ گنا زیادہ ہو۔ آپ کے خیال میں ہزاروں میل دور کسی جگہ سے کامر سرتی خیال آئے گا جبکہ اسی وقت وہ شے آپ کے تصور میں آن موجود ہوگی آپ کا خیال ایک ثانیه

سے بھی انتہائی کم مدت میں تمام کائنات کی مسافت طے کرتا ہوا فوراً اس شے سے
جاگرائے گا اور واپس میں آپ کے ذہن کے پردے پر اتنی ہی تیزی سے اس
شے کا منظر منعکس کر دے گا۔

خیالات کا جنم:

بقول ڈاکٹر جینٹ (Jeanet) خیالات، پہچان سے جنم لیتے ہیں جس
طرح انسان کو خیال کی مادی شکل تصور کیا جاتا ہے اس طرح خیال بھی درحقیقت
عصبی تحریکات سے پیدا ہوتے ہیں ہر لمحہ کوئی نہ کوئی سمجھ یا تحریک ہمارے اعصاب کو
چھیڑتی رہتی ہے اور اعصاب جب اپنی پہلی حالت میں واپس آتے ہیں تو کوئی نہ
کوئی نیا خیال جنم لے چکا ہوتا ہے۔

انتقال افکار کا فن:

انتقال افکار کا فن تسخیر اعصاب اور تسخیر خیال پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی
تسخیر کے لئے یکسوئی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے تاکہ ان پیدائش تمام خیالات کو
ایک مرکز پر ایلا جائے اور اس طرح اپنے شعور پر کنٹرول حاصل کیا جاسکے۔ انسانی
شعور نیلی فون ایچمنج کی مانند ہوتا ہے اس میں اس طرح طرح کے خیالات اپنے پیغام
بھیجتے رہتے ہیں جس طرح نیلی فون ایچمنج میں ٹرک کال وصول ہوتی ہے یا سلسلہ
تلفون خود بخود ڈنٹ جاتا ہے اس طرح خیالات کی طرف سے کبھی کبھی کوئی قوی
پیغام ٹرک کال کی صورت میں شعور میں وارد ہوتا ہے اور کبھی کبھی ان خیالات کی
کثرت آپس میں تقسم گتھا ہو کر خیالات کی رو کو توڑ پھوڑ کر ختم کر دیتے ہیں لیکن

اگر انسان کا اپنے شعور پر موثر کنٹرول ہو تو وہ آسانی ایسے خیالات کی کثرت کو
کنٹرول کر کے ان پر بخوبی قابو پالے گا اور ان میں سے اہم اور ضروری خیال کو یکجا
کر کے ایک نقطہ مبہوم پر مرکوز کر دے گا اور یہی نقطہ مبہوم یا مرکز توجہ کی اعلیٰ
حالت ہے جسے عرف عام میں مراقبہ کہا جاتا ہے۔

انسان کی پوشیدہ قوتیں

Man's Hidden Powers

ہر انسان کے اندر قدرت نے کچھ مخفی قوتیں پنہاں رکھی ہیں۔ یہ کسی انسان
میں قدرے زیادہ اور کسی میں قدرے کم ہوتی ہیں اور یہ انسانی دماغ کے تحت
اشعور میں محفوظ ہوتی ہیں اور ہر وقت ہر راز کے لئے بے قرار رہے جیہیں بھی رہتی
ہیں اور انسان ان کو فروغ دے کر ان سے حسبِ نفا کام لے سکتا ہے اور جن
انسانوں نے ایسی کوششیں کی ہیں انہوں نے تمام مادی طاقتوں کو سمجھ کر کے ان پر
اپنی فتح پائی کے جھنڈے گاڑ دیے ہیں اور یہ ساری اشیاء انسانی حواس غصہ کی زد
میں آتی ہیں۔

انسانی دماغ اپنے اندر بے شمار حیرت انگیز صلاحیتیں رکھتا ہے اور ان
صلاحیتوں میں چھپی ہوئی پر اسرار قوتیں کبھی کبھار اپنا اظہار کر کے ہمیں دنگ کر دیتی
ہیں۔ بعض انسانوں میں اس کا اظہار بے پناہ ہوتا ہے جسے عام انسان روحانیت
سے مبہوم کرتا ہے۔ مگر اس کی بھرپور وضاحت کبھی بھی نہیں ہو پاتی۔ آج تک اس
سلسلے میں کوششیں کی جا رہی ہیں۔

انسانی شعور اور ادراک انہی حقیقتوں کی تہ تک پہنچنے کی کوشش کرتا ہے جن

کی کوئی حسی بنیاد ہوتی ہے لیکن بعض ایسی اشیاء جو اپنا وجود رکھنے کے باوجود ہمارے دائرہ احساس سے باہر ہوتی ہیں جیسے روح اور روح کی بقا اور ابدیت کا یقین، کائنات کی غایت تخلیق، خدا کا وجود، انسانی ارادوں، خیالات اور خواہشات کی لامحدودیت اور زمان و مکان کی پابندیوں سے آزادی۔ یہ وہ سب حقیقتیں ہیں جن کی پہچان ہمارے اعصاب کے افعال و عمل اور دماغی منطق و دلیل سے ممکن نہیں ہے جب ہم ان اہل حقائق کی چھان بین کرتے ہیں تو اس اوراک کی بنیاد وہ عمل نہیں ہوتا جس میں حسیات اور اعصاب کا دخل ہوتا ہے اس معاملے میں ہماری عقل اور منطق ان حسیوں کو سلجھانے کے قابل ہی نہیں ہوتی اس کی وجہ ان کی تشکیل عملی تجربہ بات کی مرہون منت ہوتی ہے ان میں سے اکثر کا تعلق انسان کے تحت الشعور اور الاشعور سے ہوتا ہے اور جن کی سائنسی چھان بینک باوجود جدید تجربہ بات کے ابھی تک ممکن نہیں ہو سکی۔

انسانی قوت ارادی: Human Will Power

جدید سائنس کے مطالعہ سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ انسان مختلف عناصر کا مجموعہ ہے اور یہ عناصر باہمی مربوط ہو کر انسان کی مادی تشکیل کے ساتھ ساتھ کائنات کی مادی تشکیل و ساخت کا فریضہ بھی انجام دیتے ہیں لیکن کائنات کی تمام دیدہ و نادیدہ، معلوم و نامعلوم، خفی و ظہری مخلوقات میں سے سب سے افضل مخلوق انسان ہے اور جو شے اس کو دوسری تمام مخلوقات پر فوقیت دیتی ہے وہ انسان کی اپنی قوت ارادی اور آزاد خیالی ہے۔ یہ ایسی لازوال اور بے پناہ قوتیں ہیں جو انسان کو مجبور کرتی رہتی ہیں کہ وہ ساری کائنات کا احاطہ کرے اور اکثر اوقات وہ اپنے اس ارادہ میں کامیاب بھی ہو جاتا ہے۔

مہیب طاقت: Strong Power

انسان کو افضل بنانے میں انسان کے ارادہ کی قوت ہی کارفرما ہوتی ہے اور اس مہیب طاقت کو قابو کرنے میں انسانی دماغ بے پناہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس لئے یہ بات سب سے زیادہ لازم ہے کہ انسانی دماغ کی کارکردگی کے متعلق ہمیں صحیح علم حاصل ہو۔ سچی ایک طالب علم اس بات کو سمجھ پائے گا کہ التماس حواس کے واقعات پر کپے عبور حاصل کیا جاسکے۔ بروئے سائنس کائنات کی مدتوں میں زندگی ہی زندگی ہے یہاں نہ تو بدھ فنا ہوتا ہے اور نہ ہی توانائی ختم ہوتی ہے۔ بس اس کی شکلیں بدلتی رہتی ہیں اس لئے انسان جن نادیدہ قوتوں کی طرف غور و خراہش مند ہے ان کو بھی فنا نہیں ہے۔ افکار کبھی بھی نہیں مرتے بلکہ نہ کسی طرح کی شعاعوں اور لہروں کی شکل میں موجود رہتے ہیں اور اپنا اثر دکھاتے رہتے ہیں۔

آپ رہا یہ سوال کہ افکار اور خیالات کہاں سے آتے ہیں تو اس کی وضاحت یوں کی جاسکتی ہے کہ یہ افکار ہمیشہ سے فضا میں موجود رہتے ہیں اور اڑتے پھرتے ہیں جب ان کا واسطہ اپنے مشابہ خیالات سے پڑتا ہے تو یہ ان کی طرف واپس لوٹ آتے ہیں یہی وجہ ہے کہ کائنات کی مخفی قوتیں انسان کی ہمیشہ سے مدد کرتی چلی آ رہی ہیں اور کرتی رہیں گی۔

ہم میں سے اکثر اس بات سے بالکل واقف نہیں کہ ہمارے تحت الشعور میں کتنی قوتیں پوشیدہ ہیں، ان کی کارکردگی اور بناوٹ کیا اور کیسی ہے اکثر کے ادب ہمارے ظاہری حواس سے ہی کارفرما عمل ہیں لیکن حقیقتاً ایسا نہیں ہے۔ اس لئے ہمیں اپنی کمالات کو سمجھنا لازم ہے ورنہ ہم صحیح معنوں میں اس علم کو حاصل نہیں

کر پائیں گے۔

دماغی میکا نزم: Brain Mechanism

دماغ کا میکا نزم سمجھنے کے لئے ذیل کی تصویر کشی کو سمجھنا ہے۔ حد لازم ہے ہم دینی لحاظ سے ایک ایسی سہ منزلہ عمارت میں رہتے ہیں جس کی ہر منزل ایک وسیع و عریض دفتر کی مانند اپنے اندر لاتعداد باتیں سموئے ہوئے ہے اور ہر منزل اپنا اپنا کام انجام دے رہی ہے۔

اس عمارت کی چٹھی منزل کو ہم لاشعوری گودام سے تشبیہ دے سکتے ہیں جہاں تمام عمر ہمارے ذہن کا حافظہ جمع ہوتا رہتا ہے۔

دوسری منزل کو شعور کی حکمرانی کا دفتر کہا جاسکتا ہے جہاں ہمیں اپنے حافظہ اور علم میں آنے والی باتوں کا شعور اور ادراک حاصل ہوتا ہے۔

تیسری منزل میں ہمارے شعور برتر کا قبضہ ہے اور اس دفتر کا دروازہ کبھی کبھار ہی وا ہوتا ہے۔

چونکہ ہماری زندگی کا بیشتر حصہ ہمارے شعور یعنی دوسری منزل کے دفتر سے متعلق ہوتا ہے اس لئے تیسری منزل والے دفتر یعنی شعور برتر سے ہمیں واقفیت نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی ہم اس عمارت کے گودام یعنی لاشعور کے بارے میں کوئی علم رکھتے ہیں۔

ہمارے لاشعور اور شعور کے درمیان ایک ایسی خود کار مشینری نصب ہے جو ہم وقت اپنا کام جاری رکھے رہتی ہے شعور کے انچارج کو جس شے کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس شے کے متعلق جن دبا کر ایک سینڈ کے لاکھوں حصے سے بھی

حس میں لاشعور کے گودام سے اس شے کو حاصل کر لیتا ہے۔

اس سارے عمل کے دوران ہمارے لاشعور کے گودام میں کیا ہلچل مچتی ہے اس کی مثال ہم کسی کپڑا خانے کے گودام سے لیتے ہیں جہاں ایک شے کو نکالنے کے لئے کتنی ہی اشیاء کو ٹپٹ کرنا پڑتا ہے اور اس سے بے پناہ گرواڈ کر ہمارے اس کو پریشان کرتی ہے بعینہ جب ہمارے لاشعور کے گودام میں کوئی ہلچل مچتی ہے اور اس افراتفری میں جو گرواڈ مچتی ہے اس وجہ سے شعور میں بعض اشیاء واضح آنے کے بجائے دھندلی نظر آتی ہیں۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ لاشعور کے گودام سے بہت سی اشیاء شعور کے دفتر میں داخل ہو کر انسان کے دھیان کو مختلف سمتوں میں بدل دیتی ہیں اور اس سے ہم کسی ایک سمت یا شے کے متعلق واضح پس منظر یا رائے حاصل نہیں کراتے۔ اس لئے یہ بات لازم طلب ہے کہ لاشعور سے کوئی بھی مطلب شے ہی سے شعور کو حاصل ہو اور وہ ہر قسم کے گرواڈ ہمارے پاک ہوا سی لئے ٹیکوٹی کی نہیں لازم و ملزوم ہیں تاکہ ان کے ذریعہ موثر کنٹرول حاصل کیا جاسکے تاکہ ہمارا دھیان اپنے شعور برتر سے حاصل ہو سکے جب آپ اس مقدمہ میں کامیاب ہو گئے تو ان آپ نئی جیتنی کے ماہری حیثیت سے جانے اور پہچانے جائیں گے۔

انسانی حواس

Human Senses

اظہار یہ بات عام فہم ہے کہ انسان پانچ ظاہری حواس ہی رکھتا ہے جب کہ ان روایت کے مطابق انسان سولہ حواس کا حامل ہے اسی لئے مختصر یہ بات

سمجھنا ضروری ہے تاکہ نیلی بیٹھی کے علم کی ماہیت تک پہنچا جاسکے۔

پانچ ظاہری حواس حسب ذیل ہیں۔

1- حواس شامہ (سو گھننے کی حس، جس سے کسی شے کی بو یا خوشبو حاصل ہوتی ہے)

2- حواس باصرہ (دیکھنے کی حس جس سے اشیاء کی بناوٹ اور سجاوٹ کا علم لگتا ہے)

3- حواس ذائقہ (زبان کی حس، جس سے کسی شے کو کچھ کر اس کا ذائقہ معلوم کیا جاتا ہے۔)

4- حواس لامرہ (چھونے کی حس، جس سے کسی چیز کا اوراک کیا جاتا ہے)

5- حواس سامعہ (سننے کی حس، حرکات ارتعاش جن سے کسی بات اوراک کیا جاتا ہے)

پانچ حواس باطنی حسب ذیل ہیں۔

1- مادرائے حواس شامہ - 2- مادرائے حواس باصرہ -

3- مادرائے حواس ذائقہ - 4- مادرائے حواس لامرہ -

5- مادرائے حواس سامعہ -

ان تمام حواس کا کام ظاہری حواس کی مدد سے ان اشیاء کا اوراک

ہے۔

اس کے بعد ذیل کے چھ حواس آتے ہیں۔

1- چھٹی حس: (E.S.P.)

انسان کی خفیہ صلاحیتوں کی حامل حس جس سے انسان اپنا تک ہی پر اثر اور نامعلوم، نادیدہ حالات و واقعات سے باخبر اور ہوشیار ہوتا ہے۔

2- توازن کی حس:

کانوں کے نیچے کے غدود میں موجود وہ حس جو انسان کو طبی طور پر کھش ارشی کے خط پر کھڑا رکھتی ہے اس کے علاوہ بطور ڈاکٹر کے دماغ کو ہمارے جسمانی افعال سے آگاہ رکھتی ہے۔

3- قریبی حس:

اس کی بدولت انسان کسی چیز سے رابطہ کئے بغیر یا کسی شے کو چھوئے بغیر اس بات کا اوراک کر لیتا ہے کہ یہ کیا شے ہے۔

4- عضلاتی شناسی حس:

جسم کے مختلف اعضاء کی حرکت کو کنٹرول کر کے اسے ایک نظام یا ترتیب سے چلانے والی حس۔

5- حرارت پیمائش:

یہ حس انسان کی ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کا کرشمہ ہوتی ہے اسے یوگ میں کنڈالنی یوگ بھی کہتے ہیں اس کے بیدار ہونے سے بڑے کمزوری کام وقوع پذیر ہوتے ہیں بخار کی صورت میں انسان کے دماغ کو جسم کے اندر حرارت سے مطلع کرتی ہے۔

6۔ وزنی حس:

وہ جس جسم کی بدولت انسان اپنے وجود کا توازن قائم رکھتا ہے۔

انسانی دماغ اور اس کی ساخت

Human Brain & Its Appearance

جس طرح حواس ظاہری کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمارے ظاہری

تشکیل دیے ہیں جن سے ہم ہمہ وقت کام لیتے ہیں جیسے بصر کے لئے آنکھ، سماعت کے لئے کان، بوس کے لئے جلد، سونگھنے کے لئے ناک اور ذائقہ کے لئے زبان وغیرہ، بعض باطنی اعضاء جن کا تعلق باطنی حواس سے ہوتا ہے ان سے کام لیا جاتا ہے اور یہ کام ذہن کے اندر ہوتا ہے جب ضرورت سے زیادہ حواس کو استعمال کیا جاتا ہے تو دماغ میں تھکن کے ساتھ ساتھ اکثر اوقات دماغ درد کرنے لگتا ہے یہی وجہ ہے کہ انسان کا دماغ آٹھ دن کھلتا ہے۔

دماغ بذات خود انسانی کھوپڑی کے اندر جو کہ سخت ہڈیوں کا ایک خول

ہے موجود ہے اور اگر دماغ کسی بھی ظاہری یا باطنی چوت کی ضرب سے اپنے نقص یا خور پیدا کرے تو انسانی ذہن اعمال میں ظلل واقع ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی حالت کو سمجھنے کے لئے ذیل کی باتیں سمجھنا ضروری ہیں۔

1۔ ریاضت ذہنی:

جب انسان ذہنی ریاضت کرتا ہے تو دماغ کی حرارت عزیزی ہے پناہ

جاتی ہے اور اگر ایسے میں انسان اپنی سانس روک لے تو حرارت عزیزی کم ہو

2۔ فاسد اجزاء:

ذہنی ریاضت کے بعد انسانی ذہن میں جو فاسد اجزاء پیدا ہوتے ہیں ان میں بہت زیادہ مقدار فاسفوس وغیرہ کی شامل ہوتی ہے جس سے ہمارا حرام مغز اور دماغ تشکیل پاتا ہے۔ ایسے تمام فالتو اجزاء دماغ بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے۔

3۔ قوت ذہنی:

اگر دماغ کے اندر دوران خون اعتدال کے ساتھ جاری و ساری رہے تو اس کی قوت ذہنی بھی درست اور صحیح حالت میں رہے گی دوران خون کی زیادتی یا کمی کی صورت میں انسان کے حواس قفل ہو جاتے ہیں جس سے انسان اولاً بے ہوش یا غائب بن جاتا ہے۔

4۔ تلاقیق دماغ:

مغز کا وزن اور اس کی اونچائیاں اصطلاحات مغز دماغ کہلاتی ہیں انسان اس کی قوت کے بڑھنے سے ذہنی قوت بھی بڑھتی ہے اور کم کی صورت میں عقل و شعور میں پستی واقع ہوتی ہے۔

5۔ سرجری کے اثرات:

جب کسی سرجری کے ذریعہ دماغ میں سے بعض اجزاء نکال لئے جائیں تو انسان زندہ رہتا ہے لیکن انسان کے اس کے قوائے ذہنی بالکل فنا ہو جاتے ہیں کیونکہ

قوائے ذہنی کے ساتھ اس کا بے حد گہرا تعلق ہوتا ہے۔

دماغ کی ساخت:

دماغ اپنی جگہ ایک بے حد پیچیدہ عضو ہے جو متعدد حصوں میں بنا ہوا ہے اور ہر حصہ اپنے طور پر خود مختار اور الگ کام کا حامل ہے۔ دماغ کا سب سے بڑا حصہ مخ کبیر کہلاتا ہے۔ وزن اور جسامت کے لحاظ سے یہ دماغ کا جزو اعظم ہے جو جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصے میں موجود ہوتا ہے اس کی شکل بیضوی ہوتی ہے سامنے کی سطح پر نسبت پچھلی سطح کے کم چوڑی اور صعب ہوتی ہے طول میں اسے نصف دائروں کی شکل میں اپنی تقسیم رکھتا ہے جو اس کے دائیں اور بائیں حصے کہلاتے ہیں ان کو چاروں طرف سے اک موٹی جھلی ڈھکے رہتی ہے اس کی ہمواری نہیں ہوتی بلکہ اس میں بہت سے نشیب و فراز پائے جاتے ہیں اسکے بیرونی حصے میں خاکستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اندرونی حصے میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔

چونکہ تمام تر اعمال شعوری کا تعلق مخ سے ہوتا ہے اگر مخ کا سر سے نکال دیا جائے تو گو انسان زندہ رہتا ہے بدستور سانس لیتا اور کھاتا پیتا ہے لیکن اس کی زندگی مشین کی مانند بے جان ہو جاتی ہے اس کے اندر توقف ارادہ اور احساس یعنی تمام علامات شعور مفقود ہو جاتی ہیں۔

قوائے ذہنی کا خاص تعلق جسامت مخ کے بنائے ستائش مخ سے ہوتا ہے اس لئے انسان کے اندر ستائش مخ کی گھٹیاں جس قدر زیادہ بڑی اور کثرت سے موجود ہوں گی ستائشی وہ زیادہ عاقل اور معاملہ فہم ہو گا۔ کسی کی صورت میں د

انسان کم عقل، مجنون، احمق اور دیوانہ کہلائے گا۔ عام انسانی ذہن میں دس ارب سے زائد خلیے (Cells) کام کرتے ہیں۔

میسنخ Cerebellum:

مخ سے متصل اور اس سے قدرے نیچے بنا ہوا کھوپڑی کے پچھلے حصے میں ملنے کا جو حصہ ہوتا ہے وہ میسنخ کہلاتا ہے اس کا وزن کل دماغ کا دواں حصہ ہوتا ہے۔ اعصاب کے بڑے بڑے گچھے دماغ کی ڈانڈی سے چھوٹے دماغ کی طرف آتے ہیں۔ ان میں سے کئی ریٹے چھوٹے دماغ کو بڑے دماغ سے پیوست رکھتے ہیں چھوٹا دماغ گدی کی ہڈی کے جوف میں رہتا ہے اور ایک نئی سے مخ سے ملتا رہتا ہے اس کی ترکیب میں بھی باہر خاکستری اور اندر سفید مادہ شامل ہوتا ہے اس کی سطح پر گھٹیاں یا نشیب و فراز بالکل نہیں ہوتے بلکہ آدھی تر چھٹی کبیریں اور دائرے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس کا پھیلاؤ سوا انچ اور پون انچ کے درمیان ہوتا ہے عورتوں کے اندر میسنخ بلحاظ وزن اور تناسب مردوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ میسنخ کا خاص عمل حرکات ارادی میں نظم و ضبط پیدا کرنا ہے۔ چلنے، بھرنے، دوڑنے، تیرنے، تاپنے اور ورزش کرنے میں جتنی منظم و مرتب حرکات ہوتی ہیں وہ تمام تر اسی کے تابع ہوتی ہیں۔

اگر دماغ کا یہ حصہ دماغ کا سر سے نکال لیا جائے تو انسان زندہ ہونے کے باوجود معذور ہو جاتا ہے اور اپنی تمام تر حرکات کھوپشتا ہے یہ بات ہادر ہے کہ حرکات ارادی براہ راست میسنخ کے تابع نہیں ہوتی بلکہ اس کی ابتدا مخ سے ہوتی ہے جبکہ میسنخ اس کی انجام دہی میں لگا رہتا ہے۔ جیسے کسی کو چھڑ مارنا۔ چھڑ

مارنے کے محرک شیخ ہے جبکہ تکمیل مسیخ کے تابع ہوتی ہے۔

نخاع Spinaigord:

نخاع دراصل حرام مغز کا سرا ہوتا ہے اس کا طول اور موٹائی ڈیڑھ انچ ہوتی ہے۔ یہ شیخ سے بھی نیچے واقع ہوتا ہے اور دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے یہ ہمارے جسمانی اعصاب کا ایک ذریعہ مرکز ہے اس کا وجود ہمارے ہٹائے حیات کے لئے لازمی ہے اس کی بناوٹ شیخ آذر مسیخ کے بالکل برعکس ہے اس کے اعمال میں حرکت قلب، تحریک ہضم، تنفس اور اسی طرح کے دوسرے اعمال قری (Automatigation) آتے ہیں۔ اگر اس کو نکال باہر کر دیا جائے تو انسان فوراً ہلاک ہو جاتا ہے کیونکہ اس کے ناکارہ ہونے سے حرکت قلب، تنفس، دوران خون اور ہاضمہ وغیرہ سب رک جاتے ہیں۔

دماغ کا پل Feruleus:

دماغ کا چوتھا حصہ فرولیوس کہلاتا ہے۔ یہ دماغ کے باقی حصوں کو باہم ملا کر انکا رابطہ حرام مغز سے کرتا ہے اس کے ریٹے عموماً سفید معلوم ہوتے ہیں لیکن خاکستری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں بعض آڑے اور بعض کھڑے (عمودی) ہوتے ہیں یہ دماغ کا ایک نہایت پر اسرار حصہ ہے مغز کا پورا رقبہ تہہ بہ تہہ متن غلافوں سے ڈھکا رہتا ہے سب سے اوپر والا غلاف جو پیچ اور سخت ہوتا ہے غشائے صلب کہلاتا ہے یہ غلاف کمپوزیٹ کی بنیوں کی اندرونی سطح کو اسٹر کرتا ہے اور گلدی کی بنی کے سوراخ کے برابر ہی نخاع کے بالائی غلاف سے ملتا رہتا ہے

اس پردہ کی ایک شاخ بڑے دماغ کے دونوں نصف کروں کے درمیان اور تیسری شاخ بڑے اور چھوٹے دماغ (شیخ اور مسیخ) کے درمیان ہوتی ہے۔

دوسرا غلاف غشائے منگیو ہے کہلاتا ہے یہ نازک اور کھڑی کے چالے کی مانند ہوتا ہے یہ پردہ دماغ کے اوپر کی طرف پٹا اور شفاف لیکن دماغ کے نچلے حصے پر موٹا اور دھندلا ہوتا ہے۔ سب سے نچلے پردے کو ایک شفاف رقیق مادہ علیحدہ کرتا ہے جو دماغ کو گڑ اور صمد سے محفوظ رکھتی ہے۔

تیسرے غلاف کا نام غشائے لین ہے جو دماغ کے قریب دفر از کو اسٹر کرتا ہے چونکہ اس میں خون کی رگوں کا جال ہوتا ہے جس سے دماغ پرورش پاتا ہے اس لئے اس کو ام الدماغ بھی کہا جاتا ہے۔

اعصاب الدماغ

Cranial Nerves

اعصاب الدماغ بارہ حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں ان کی قدرے تفصیل حسب ذیل ہے تاکہ ٹیلی بیسی کی مشقوں کے دوران دماغ سے خاطر خواہ فائدہ حاصل کیا جاسکے۔

1۔ اعصاب شامہ: Olfactory Nerves

یہ ناک کے اعصاب ہیں اور بو وغیرہ کے احساسات کو دماغ کے بالائی نصف کروں تک پہنچانے کا کام سرانجام دیتے ہیں۔

2۔ اعصاب باصرہ: Optic Nerves

دماغ کو اشیاء کے نظارے کا ادراک کروانے والے اعصاب۔

3۔ اعصاب حرکت آنکھ: Oculomotor Nerves

آنکھوں کے عضلات پر قابو رکھنے اور انہیں متحرک کرنے والے اعصاب۔

4۔ ٹروکلر اور لیڈوسین: Trochlear & Abducens

آنکھوں سے حاصل کردہ بصری صورت کو دماغ تک پہنچانے والے اعصاب۔

5۔ اعصاب ثلاثی و جمہی: Trigeminal Nerves

اعصاب سر کی سطح، منہ کی لمبائی جملی اور دانتوں وغیرہ کے احساسات کا دماغ کے مرکز سے رابطہ قائم رکھنے والے اعصاب اور نیچے جڑے کو اعصابی حرکت کے پھیلاؤ سے آگاہ کرنے والے۔

6۔ ثلاثی ٹوکلیئر اور لیڈوسین:

ان کا کام بھی نمبر 14 اعصاب کی مانند ہوتا ہے۔

7۔ اعصاب و جمہی: Facial Nerves

چہرے اور ذائقہ کے اعصاب۔

8۔ اعصاب سامعہ: Auditory Nerves

کانوں سے متعلقہ اعصاب جن کے ذریعہ آواز کے ارتعاش دماغ تک پہنچتے ہیں۔

9۔ زبان اور حلق کے اعصاب: Pharyngeal Nerves

یہ اعصاب مشترک ہیں یہ حلق اور زبان کے لئے اعصاب تحریک کا کام سر انجام دیتے ہیں۔

10۔ اعصاب راجع: Vagus Nerves

دل، معدہ، پیچیدہ دوس اور آنتوں وغیرہ کے مشترک اعصاب۔

11۔ اعصاب شوکی و اضافی

Spinal Accessory Nerves

ہیپے، ہنسی، کندھے اور کھٹی کے عضلات۔

12۔ اعصاب تحت اللسان: Hypoglossal Nerves

زبان کے عضلات تحریک۔

اعصابی نظام کی مزید تشریح کے لئے ذیل میں چند اہم غدود ہے آگاہی حاصل کرنا بھی ضروری ہے۔

1۔ قلب کے غدود: (Heart Glands)

یہ تین مختلف قسموں کے غدود ہیں جن کے نام ہیڈر (Biorder) ریک

(Remak) اور لوڈوگ (Ludwig) ہیں۔

پہلے دونوں غدود تحریک پیدا کرتے ہیں جب کہ آخری غدود رکاوٹ پیدا کرتا ہے قلب کے داہنے حصہ میں ریمک غدوہ اور بائیں جانب میں ریمک اور لوڈوگ غدوہ ہوتے ہیں یہ تمام غدود دل کے ساتھ مل کر باری باری حرکت پذیر ہوتے ہیں۔ اگر دایاں حصہ متحرک ہوگا تو بائیں حصہ ساکن ہو جائے گا اور بائیں حصے کے متحرک ہونے پر دایاں حصہ ساکن ہو جائے گا ردحانیت کا مکمل انحصار دل کی دھڑکن سے ہی ہے۔

2۔ دماغ کے لاشعوری غدود (Brain Glands):

دماغ کے لاشعوری حصے میں ذیل کے دو پر اسرار غدود موجود ہیں۔

1۔ پٹواری گلی (Pituitary Gland)

2۔ صنوبری گلی (Benail Glands)

انسان کی تمام تر لاشعوری قوتوں کے مرکز بھی دو غدود ہیں اور ان غدود کی قوتوں میں ریاضت اور مجاہدے کے ذریعہ اضافہ کرنے سے انسان ٹیلی پتھی اور پراسرار علوم پر دسترس حاصل کر لیتا ہے۔

جس طرح آتش بھبھدہ سورج کی کرنوں کو سمیٹ کر ایک نقطہ ماسک پر لاتا ہے اسی طرح شمع جینی کی مشقوں سے غدوہ پٹواری میں حرکت پیدا ہو کر مرکزیت پیدا ہو جاتی ہے اور حال پر غم خوابی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور جیسے جیسے غدوہ پٹواری کا عمل تیز تر ہوتا ہے تو دوسرا غدوہ صنوبری اپنا کام شروع کر دیتا ہے جو کہ ہمارے شعور کا ایک بڑے مرکز کہلاتا ہے اس کو یوں بیان کیا جاسکتا ہے کہ غدوہ پٹواری

دماغ سے تعلق رکھتا ہے جب کہ غدوہ صنوبری کا تعلق التواء سے ہے غدوہ پٹواری ہمارے پیش کرتا ہے اور غدوہ صنوبری خیالات کو وصول اور نشر کرنے کا کام سرانجام دیتا ہے۔

اسی طرح کئی اور بھی غدود انسانی جسم میں کام کرتے ہیں جس میں غدوہ تھویرائیڈ (Thyroid gland) بے حد اہم ہے اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو انسان کے جسم میں مختلف عیوب ظاہر ہونے لگتے ہیں۔

انسانی جبلت

Human Odd

ٹیلی پتھی کے علم کے حصول میں انسان کو راہ راست پر رکھنے کے لئے مادی اہلیت اور اس کی شاخوں کو سمجھنا بے حد لازم ہے۔

جبلت (Odd):

انسان کے اندر کچھ قوتیں ایسی ہوتی ہیں جو ہمیشہ سے سربست راز رہی ہیں جن میں ایک قوت انسانی جبلت ہے۔ اسی قوت کے زیر اثر ہر انسان اپنی مرضی کا کام کرتا ہے اور اس کے زیر اثر اپنا کام سرانجام دیتا ہے چونکہ انسان کا لاشعور اس کی ہمایاوں پر اپنا وجود قائم رکھتا ہے اس لئے وہ جب کسی وجہ سے اپنا کام کرنے لگتا ہے تو سربٹ پاور سے قوت طلب کرتا ہے سربٹ پاور انسان کی ہڈی کی ہڈی میں پوشیدہ ہوتی ہے۔ سست ہونے کی صورت میں لاشعور ہمارے اعصابی نظام سے حاصل کرتا ہے اور اگر لاشعور کو سربٹ پاور یا اعصابی نظام

سے قوت و متیاب نہ ہو تو پھر پورے لاشعور کا نظام قفل کا شکار ہو کر انسان کو جنتوں میں جٹا کر دیتا ہے۔

جہلت میں ذاتی سرشت کے دیو اور غصے کے سانپ بیٹھے پرنکارتے رہتے ہیں جس سے انسان کے اندر انا (EGO) پیدا ہوتی ہے جس کے تحت انسان اپنے آپ کو ہی سب کچھ سمجھنا شروع کر دیتا ہے اور مختلف قسم کے خدائی دعوے شروع کر دیتا ہے اگر انسان اس پر قابو نہ پائے تو اشتعال عصبی و دماغی کا شکار ہو کر مختلف النوع کی حرکات کا موجب بنتا ہے لیکن اس پر موثر کنٹرول کے لئے اللہ نے انسان کے لاشعور ہی میں ایک قوت پنہاں رکھی ہے جس کو بروئے کار لا کر انسان راسخ رہتا ہے اور مختلف قسم کے علوم پر غافلانہ وسوسے حاصل کرتا ہے اور زندگی کے مرحلے پر اسی قوت کی بدولت غلط کاریوں سے محفوظ و مامون رہتا ہے اور معاشرہ میں اعلیٰ مقام حاصل کرتا ہے۔ اس قوت کا نام ضمیر (Para EGO) ہے۔

ضمیر (Para EGO):

جہلت، انا اور ضمیر کا آپس میں بے حد گہرا تعلق ہے یہ ایک دوسرے کے رشتے میں جکڑے ہوئے ہیں انا کو نہیں لگتے ہی جہلت ختم لیتی ہے جبکہ ضمیر اس سنسر پاور کنٹرول کا کام کرتا ہے اور جبلی جذبات کے ساتھ ابھرنے والی انا کو روک تھام ضمیر بطور محاسب کے کرتا ہے انسان کے نفس میں اچھائی اور برائی کا فطری طور پر موجود ہے۔ ہمارا نفس ان کی فوری پہچان رکھتا ہے جبکہ ہمارا ضمیر خود جانتا ہے کہ اسے کن برے افعال کی روک تھام کرنی چاہئے۔

انسانی جہلت کا ایک وظیفہ جیسی تسکین کا شہوانی جذبہ ہے جن افراد کا

کمزور یا مردہ ہوتا ہے وہ اپنی جیسی تسکین کے لئے ہر جائز و ناجائز راہ اختیار کر سکتے ہیں اور اپنے اندر حیوانی خصوصیات پیدا کر لیتے ہیں اور اس طرح نیکی اور بدی کی تیسرہ ہانک کھو بیٹھتے ہیں۔

علم نبلی جیتھی میں بالخصوص جبکہ عام حالات میں بالعموم اپنے اس محاسب اعلیٰ یعنی ضمیر کو کسی بھی صورت کمزور نہ ہونے دیں کیونکہ اگر یہ طاقت کمزور ہو گئی تو علم نبلی جیتھی میں بجائے فوائد حاصل ہونے کے نقصانات ذات سے دوچار ہونا پڑے گا اور انسان اپنی انا اور جہلت کا غلام بن کر رہ جائے گا۔

ضمیر کو صحت مند تو انا بنانے کے لئے ذیل کی مشقیں بے حد مفید ہیں جو صحیح معنوں میں تحریکات کا درجہ رکھتی ہیں اور جن کے ذریعہ ضمیر کی پرورش کی جاتی ہے۔

ضمیر کی پرورش کے لئے مشقیں

ہدایات (Instructions)

سب سے پہلے کوشش کریں کہ اپنے آپ کو وقار اور طمانیت کے سانچہ میں احالا جائے اس طرح نہ صرف آپ اپنے نفس کا احترام خود کرنے لگیں گے بلکہ دوسروں سے بھی اپنا احترام کروائیں گے اپنی شخصیت سے دوسروں کو متاثر کرنے کے لئے آپ کو اپنے اندر مخاطب، تعارف، آواز، آنکھ اور جسم کی حرکتوں سے ایک وقت کام لینا پڑے گا اور اس کی اصطلاح کے لئے تقاضا خواہش کے ساتھ اپنے آپ کو خود تخلیقی کی راہ پر چلانا پڑے گا تب ہی آپ میں وقار اور طمانیت پیدا ہوگی۔

2- دوسروں کی بات توجہ سے سنئے:

جب تک آپ دوسروں کی باتوں کو نہایت شجیدگی اور ہمدردی سے سننے کی کوشش نہیں کریں گے آپ انہیں ہرگز اپنی باتوں سے متاثر نہ کر سکیں گے۔

3- صاف ستھرا لباس:

آپ اپنے ضمیر کی تربیت کے لئے پاک صاف ستھرا لباس پہنئے۔ جس سے آپ کے جسم کی کشش بڑھ جائے گی اور اس سے سلیقہ و نفاست ظاہر ہوگی اور دوسرے باآسانی متاثر ہو سکیں گے یہ ضروری نہیں ہے کہ لباس بے حد قیمتی ہو بلکہ جو بھی لباس پہنیں وہ پاک صاف، ستھرا، سلوٹوں سے مبرا اور آپ کی شخصیت کے ہم آہنگ ہونا چاہئے بے جا فیشن پرستی سے گریز ہر حال میں ضروری ہے۔

4- بشاشت اور آواز میں یکسانیت:

اپنے اچھے کردار اور خوش اخلاقی کو نمایاں کرنے کیلئے اپنے چہرے پر بشاشت اور آواز میں یکسانیت قائم رکھنا ضروری ہے تاکہ آپ دوسروں کی ترش روی سے محفوظ و مامون رہ سکیں آپ اپنے چہرے کو ہر قسم کے اضطراب اور خوف و ہراس سے محفوظ و مامون رکھیں تاکہ دوسروں پر اچھا اثر پڑے۔

چونکہ ضمیر اچھائی کو پسند کرتا ہے اس لئے ان مشقوں سے ضمیر پر بہت اچھا خوشگوار اثر پڑے گا ضمیر بطور مقصد بہتر طریقے سے کام کرے گا ان اور جبلت کی کارفرمائیاں کو بروقت اور موثر طریقے سے روکے گا یا دیکھیں ہمارا ضمیر شعوری سطح پر نمودار ہو کر اخلاق اور عقلی استدلال کو جنم دیتا ہے اور طاقتور ہونے کی صورت میں

بہترین کنٹرولر کا کردار ادا کرتا ہے۔

چونکہ متبادل طرزِ شخص کی مشقوں کے دوران انا اور جبلت قوتیں تیزی سے بیدار ہوتی ہیں اور اگر ضمیر طاقتور نہ ہو تو باآسانی انسان پر قابو حاصل کر کے اسے اصل راہِ حیات اور مقصد سے دور کر دیتی ہیں اور انسان کسی کام کا نہیں رہتا۔

انا (Ego)

انا سے مراد "میں" یعنی خود زعم اور بے کا حق ہے جس سے مراد یہ ہے کہ "میں، خود، میرا ذاتی وجود، میری شخصیت، میری زندگی، میری قوت، میرا نفس، میرا جسم" فریکہ اس کے لاکھوں مظہر ہیں اس میں احساس صرف حیوانی جبلت کی سطح کا قائم رہتا ہے۔

جبلت (Odd)

یہ قوت انسان کو دراخت میں ملتی ہے اور اپنی جڑیں بہت گہری رکھتی ہے انا اس سے جنم لیتی ہے اور پھر یہ دونوں مل کر ضمیر کے خلاف اپنا محاذ قائم کرتی ہیں انسان اندرونی اور بیرونی دونوں طرح سے ہر وقت مصروف پیکار رہتا ہے عملی دنیا جو انسان کے وجود سے باہر ہے اس میں زندہ رہنے اور اپنے وجود کو قائم رکھنے کے لئے جدوجہد کرنا اور اپنی اس جدوجہد کو ہمہ وقت جاری و ساری رکھنا یہ بیرونی محاذ ہے۔

جہاں تک اندرونی محاذ کا تعلق ہے تو ہمیشہ سے نفس اور ضمیر کی کشمکش جاری و ساری چلی آ رہی ہے اور ان سے چمکانا موت کے بغیر ممکن ہی نہیں ہوتا۔

بیرونی میدان کی کامیابیاں اگر آسان نہیں ہیں تو قدرے مشکل بھی نہیں ہیں ان میں ناکامی کی صورت میں ضمیر انسان کو مزید حوصلہ اور تقویت پہنچانے کا باعث بنتا ہے، اس سے روح اور جسم محفوظ و مامون رہتا ہے مگر اندرونی میدان میں جب ضمیر بحیثیت فریقِ اعلیٰ ہار جاتا ہے تو انسان کی پوری شخصیت تہہ و بالا ہو کر رہ جاتی ہے اندرونی جنگ میں نفسِ ضمیر، شعوری و لاشعوری، عقل و جذبات اور روح و مادہ کی مکمل متقی طاقتور کو زیر کر کے شبتِ قوت کو کامران بنانا اگرچہ بے حد مشکل بات ہے لیکن یہ ایک طویل و شدید لڑائی اور بے پناہ جدوجہد کی حیثیت رکھتا ہے یقین کیجئے کہ شعوری سطح پر وہیب اور جنتی قوتوں کی لڑائی میں اس پر ضمیر کی قوتوں کا غلبہ مشکل ضرور ہے مگر ناممکن نہیں ہے۔ اسی لئے حیوانی جبلت کے تقاضوں پر موثر کنٹرول کے لئے ضمیر کو طاقتور اور مضبوط بنانا بے حد لازمی امر ہے بصورت دیگر انسان عموماً حالات میں اور بالخصوص حصولِ میلی نتیجی میں اصل راہ سے ہٹ کر ذلت و کمنائی کے گڑھے میں جا گرتا ہے اور یہی اس کی کھٹکت اور موت ہے۔

خصوصی ہدایات:

انتقالِ افکار، خیالِ خوانی، مستقبلِ بنی اور تمام عقلی علوم میں چونکہ جبلت کو بنیادی وجہ حاصل ہے اس لئے یہ بات بے حد اہم ہے کہ اپنی جبلت یا جنسی توانائی کو بلا ضرورت اور بے موقع صرف نہ کیجئے بلکہ اسے محفوظ رکھیں تاکہ جبلت اور جنسی تحریکوں کے زیر اثر کہیں آپ اپنے اصل مقصدِ حیات سے ہاتھ نہ دوڑیں۔ ذیل کی ہدایات پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

- 1- اپنی قوتِ احتساب (ضمیر) کو مضبوط سے مضبوط تر بنائیں اور اس کی کنٹرولی سے حتی الوسع بچنے کی کوشش کریں تاکہ یہ جبلی قوتوں پر اپنا موثر کنٹرول برقرار رکھ سکے۔
- 2- اعصابی نظام میں ہر قسم کے غفل کے بچا ہونے سے حتی الوسع اجتناب کریں تاکہ اعصاب معقول طور پر اپنی کارگزاری انجام دیں۔
- 3- تمام عضلاتی حرکات، ارادے، شعور کے تحت رکھیں بلا ضرورت اور بے جا استعمال سے اپنے جسم کو نہ تھکائیں۔
- 4- اپنی اضطرابی اور غیر ارادی عضلاتی حرکات پر قابو پانے کی کوشش کریں۔ بے مقصد پاؤں نہ ہلائیں اور نہ ہی بے خیالی میں طلبہ سازی یا کسی اور قسم کی حرکات کریں۔
- 5- تحسّس اور قبولِ طرزِ محسّس کی مشقوں کے ساتھ ساتھ شیخِ جنی کی مشقوں کو جاری و ساری رکھیں تاکہ آپ کی یکسوئی اور توجہ مکمل طور پر قائم رہے اور آپ کسی بھی مسئلے سے دوچار نہ ہو سکیں۔

خودی کی آبیاری Super Physical Plan

اپنی خودی کی آبیاری کیلئے اپنی توجہ میں یکسوئی پیدا کریں، ذہن کو صاف رکھیں ضمیر کو مضبوط اور توانا رکھیں۔ جبلی جذبات پر مکمل کنٹرول حاصل کریں اس سے آپ کی خودی کی آبیاری ایک پرفیکٹ منصوبہ کے تحت ہوگی اور معمولی محنت و مشقت سے آپ کے حواسِ خود بخود پرواز کرنے لگیں گے، دوسروں کے خیالات نہ دیکھیں گے اور انہیں متخلّ کر سکیں گے۔ دوسرے لوگوں پر مصنوعی غیبت طاری

کر سکیں گے اور مختلف قسم کے کام دوسروں سے اپنی مرضی کے مطابق لے سکیں گے۔

سپر فزیکل قوت کی کارکردگی:

یاد رکھیں سپر فزیکل قوت (خودی) اسی وقت کام شروع کرتی ہے جب دماغ تروتازہ ہو۔ خواہشات ایک جیسی ہوں، ارادے مضبوط ہوں، لاشعور کی جانب سے مدد ملے گی۔ چاند ہو۔ کائناتی شعور مطلق سے آپ کے شعور کا رابطہ قائم ہو انسانی قدر و قیمت سے واقفیت حاصل ہو۔ جسمی انسان "فوق البشر" یا تصوری اصطلاح میں "انسان کامل" بنتا ہے۔

علامہ اقبال کا یہ شعر اسی لئے مشہور ہے کہ

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پہ جیسے کہ بتا میری رضا کیا ہے

قوت ارادی اور قوت یقین

Will Power & Believe Power

حواس، اعصاب، توجہ، ذہنی کارکردگی، خمیر اور خودی سے واقفیت کے بعد علم ٹیلی پتھی میں جو قوت سب سے اہم کردار ادا کرتی ہے وہ انسان کی قوت ارادی اور قوت یقین ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جہاں انسان میں بے شمار خوبیاں عطا کی ہیں ان میں سب سے نمایاں خوبی اور صلاحیت قوت ارادی ہے جو ہر شخص میں کم و بیش موجود ہوتی ہے اور اگر اس قوت کی کارکردگی کو بڑھایا جائے اور نمایاں کیا جائے تو پھر کمزور سے کمزور انسان یا آسانی طاقتور بن جاتا ہے۔

قوت ارادی کا صحیح ترین استعمال کرنے کا ہنر اگر انسان سیکھ جائے تو پھر زندگی میں عظیم کامیابیاں حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہاتھ آ جاتا ہے اور یہ بطور پہلے زینے کے کام کرتی ہے مگر اس کے حصول کے لئے کوشش، لگن اور ہمت دریافت کی ضرورت ہے۔

قوت ارادی ایک ایسی قوت ہے جس کا اندازہ ایک انسان خود بھی نہیں لگا سکتا اور نہ ہی اس کو کسی بیانیے سے ماپ سکتا ہے یہ ایک ایسی قوت ہے جس نے تاریخ کے دھاڑے موڑے ہیں کہیں خالد بن ولید، کہیں صلاح الدین ایوبی کے روپ میں، کہیں سکندر اعظم اور کہیں بظہر غر شیکہ اس قوت کے کارناموں سے تاریخ کی کتب بھری پڑی ہیں۔

بقول مسز ایلین جی وائٹ:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو جن صلاحیتوں سے نوازا ہے اس میں سب سے اعلیٰ صلاحیت قوت ارادی ہے۔ اگر انسان اپنی اس صلاحیت کو صحیح معنوں میں بروئے کار لائے تو وہ ہمیشہ خوش اور صحت مند رہ سکتا ہے۔ (کتاب ہیلتھ اینڈ پیسی نس)

یاد رکھیں کہ قوت ارادی اور قوت یقین پر ہی ہمارے ہر فعل کا انجام منحصر ہے۔ اگر پینڈلین یونٹاپارٹ میں یہ قوت مضبوط نہ ہوتی تو وہ بھی پینڈلین دی گریٹ نہ کہلاتا قوت ارادی اور قوت یقین میں بڑا گہرا تعلق ہے دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں انسان جب کوئی کام کرتا ہے تو قوت یقین ہی سے اسے مکمل کرتا ہے مگر نہ اس کے بغیر وہ اپنے کام میں بالکل ناکام ہو جاتا ہے قوت ارادی اور قوت یقین کا تعلق ہماری جسمانی طاقت سے بالکل نہ ہے بلکہ اس کا سرچشمہ تعلق ہمارے ارادوں، ہماری سوچ اور ہمارے فکر کے عملی پہلوؤں سے

ہے اور اگر ہمارے ارادے مضبوط ہوں گے تو ہمارے ہر کام میں سہولیت قدرت کی طرف سے ہم ہوتی رہیں گی بصورت دیگر ہمارے لئے ہر کام کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم نبلی جتنی کے حصول کے لئے ذیل کی نصیحت یاد رکھیں۔

کہ اس علم کی ابتداء کرنے سے پہلے اپنی قوت ارادی اور قوت یقین کو بے پناہ تقویت دیجئے اور اسے مضبوط سے مضبوط تر بنائیے اور اللہ تعالیٰ کے اس عظیم عطیے سے اپنی زندگیوں کو روشن راہوں پر چلائے ہوئے نئی مسرتوں اور نئے دلوں سے اپنے آپ کو نوازیں تاکہ ہم اپنے ہر ارادے میں فتح و کامیابی کے جھنڈے با آسانی گاڑ سکیں یاد رہے کہ قوت ارادی کے بغیر علم نبلی جتنی پر نہ تو عبور حاصل ہو سکتا ہے اور نہ ہی انسان اپنے مقاصد کی تکمیل پاسکتا ہے کیونکہ بقول کسے! بے ارادہ دے یقین ہے گم کردہ منزل راہ

اعتماد اعلیٰ النفس Self Confidence

انسان کو عطا کردہ صلاحیتوں سے اسی وقت کام لیا جاسکتا ہے جب انسان کو اپنی ذات پر مکمل یقین اور بھروسہ ہو۔

کوئی بھی انسان اس وقت تک کامیاب نہیں کہلا سکتا جب تک اسے اپنی قوتوں پر مکمل اعتماد حاصل نہ ہو اگر اعتماد کی ذور انسان توڑ ڈالے یا کسی وجہ سے ٹوٹ جائے تو پھر انسان ہمیشہ ہمیش کے لئے ذلت و خواری کی دلدلوں میں دھنسا رہتا ہے احساس کسری حصول خواہشات کے راستہ کا بھاری چتر ہے اگر آپ کو اپنے اوپر اعتماد کامل حاصل ہے تو آپ اپنی تہناتوں کے شجر کو بار آور کر سکتے ہیں۔

یاد رکھئے، قوت اعتماد اعلیٰ النفس اور قوت ارادی میں بے حد گہرا تعلق ہے دونوں طاقتیں ایک دوسرے کے لئے لازم و ملزوم ہیں یہی وجہ ہے کہ

”عمل حکیم اگر ایک چکر ہے تو قوت اعتماد النفس اس کی روح ہے اس لئے یہ بات لازم و ملزوم ہے کہ اپنے اندر قوت ارادہ و یقین کے ساتھ ساتھ اعتماد فی النفس پیدا کیجئے۔ جس قدر آپ کو اپنے اوپر اعتماد زیادہ ہوگا اتنی ہی زیادہ طاقت سے قوت ارادی بروئے کار آئے گی اور یقین ان منازل کو طے کر سکے گا۔

اس لئے اعلیٰ درجے کا ماہر نبلی جتنی بننے کے لئے قوت اعلیٰ اعتماد النفس اپنے اندر پیدا کرنا بے حد ضروری ہے اور یہی کامیابی کی کلید کل ہے۔

یکسوئی حاصل کرنے کے طریقے

Concentration Development Methods

جتنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے ذیل میں مخصوص طریقے بیان کئے جاتے ہیں تاکہ ہمارے اعصاب میں سکون و طمانیت پیدا ہو کر اعتدال حاصل ہو سکے چونکہ ہمارے احساسات نہایت لطیف ہوتے ہیں اور ذرا سی غلطی یا بے توجہی سے ان میں بدسکونی پیدا ہو جاتی ہے جبکہ ان مشقوں کی بدولت ان میں مرکزیت پیدا ہو کر خیالات کا بھٹکانا ختم ہو جاتا ہے اور اس سے ہماری جتنی قوتوں میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے اور ہم اپنے اندر حیرت انگیز تبدیلی محسوس کر لیتے ہیں۔

جتنی یکسوئی حاصل کرنے کے بے حد و حساب طریقے موجود ہیں لیکن ذیل

کے چند اہم طریقے بے حد معروف ہیں ان میں سرفہرست طریقہ جمع بنی ہے۔ اس کے بعد کس بنی، سایہ بنی، ماہ بنی، آفتاب بنی، آئینہ بنی، آب بنی اور نقطہ بنی آتے ہیں۔

ذیل میں باری باری تمام طریقوں کا تذکرہ کیا جاتا ہے اور ان کے ذریعے قربت حاصل کرنے کی مشقیں درج کی جاتی ہیں جو ماہرین نے ان کے لئے مخصوص قرار دی ہیں۔

شمع بنی:

شمع بنی ارتکاز توجہ اور ذہنی یکسوئی حاصل کرنے کا ایک موثر ذریعہ ہے اور ٹیلی فنی کے اصول میں اولین ذہنی حیثیت رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین ٹیلی فنی سب سے پہلے اجتہاد ہی اس کی مشقوں سے کرواتے ہیں تاکہ انسان کے اندر ارتکاز توجہ پیدا ہو کر ذہنی یکسوئی کا مکمل حصول ممکن ہو سکے اور دوران ترسیل خیالات اس کی توجہ ادھر ادھر نہ بھٹکی رہے۔ شمع بنی کی مشقیں اگرچہ آسان ہیں لیکن ان کے حصول کے لئے مسلسل ریاضت اور لگن کی ضرورت ہے۔

مشق:

اس کی مشق لئے ذیل کی ہدایات پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے۔

1- اچھی قسم کی سفید موم بنی لیں۔ ایک ایسی موم بنی جو مناسب سائز اور موٹائی کی ہو اور جلد نہ پھٹنے والی ہو۔

2- ایک ایسے کمرے کا انتخاب جو صاف ستھرا، پاک، ہوا دار، پرسکون ہو اور ہر قسم کے شور اور مداخلت بے جا نہ ہو۔

3- موم بنی رکھنے کے لئے اتنی لوٹھی میز ہو کہ جب آپ بیٹھیں تو موم بنی کی لو آپ کے چہرے کے عین سامنے آئے کرسی آرام دہ ہو لیکن اتنی بھی آرام دہ نہیں کہ آپ کو نیند آ جائے اس مشق کی ابتدا موم بنی روشن کر کے اپنی آنکھوں کے سامنے دو ڈھائی فٹ کے فاصلے کے درمیان رکھ کر رابطہ قائم ہو سکے۔

4- سادہ آرام دہ ڈھیلا ڈھالا لباس پہنیں تنگ لباس سے گریز کریں۔

5- مریض مصالحے اور فیکل خوراک سے گریز ضروری ہے۔

6- مشق شروع کرنے سے پیشتر غسل کریں تاکہ مٹی خیالات کا خاتمہ ہو سکے۔

7- ضروری خیال کریں تو لوہان یا اگر مٹی لگا لیں۔

8- موم بنی پر کوئی ساجیل لگائیں تاکہ آپ کے وجود اور موم بنی کے درمیان یکسانیت پیدا ہو سکے موم بنی کو میز پر رکھیں اب آلتی پالتی مار کر دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں اور شمع کی لو کو ذہنی یکسوئی کے ساتھ چمک چمکائے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کریں خموزی دیر تک اس طرح دیکھتے رہنے کے بعد آپ کو ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگ برنگ کی کمریں پھوٹ رہی ہیں۔

شمع کی لوسیدگی کمزوری لرز رہی ہے روشنی کا ہالہ اور زیادہ پھیلتا جا رہا ہے اور آپ کے دماغ میں خیالات کا جھم کم ہوتا جا رہا ہے اس کے بعد آپ کو اپنی شریانی نسلوں میں شعاعوں کی تیز لہک سی محسوس ہوگی۔ سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جائے گی شمع کی لوسوں اچانک کوئی شبیہ نظر آنے لگے گی مثلاً کسی حسین و شیزہ کی حسین و جمیل صورت کوئی پری یا جن یا ڈراؤنا سانپ بھی نظر آنے لگے گا لیکن ایسی صورت میں بالکل نہ گھبراہٹیں۔

چند ہفتوں کی مسلسل مشق سے آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر
دہنی یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور آپ کی قوت میں ایک برقی سی پیدا ہو گئی ہے توجہ میں
قوت پیدا ہو جانے کے بعد آپ طرح طرح کے حیرت انگیز کارنامے انجام دے
سکیں گے۔

یہ قوت توجہ سورج کی مانند ہے۔ جس سے قوت و حیات سے بھرپور بہت
سی شے مائیں نکلتی ہیں یہ قوت اپنے کئی مظہر رکھتی ہے۔ اس کی مثال یوں لی جاسکتی
ہے کہ ہمارے دماغ کی حیثیت ایک ایسی زمین جیسی ہے جس میں مختلف قسم کی
فصلیں مختلف اوقات میں اگائی جاسکتی ہیں اس طرح جب ہم اپنے دماغ کی زمین
میں قوت توجہ کا درخت اگائیں گے تو یہ تادور درخت بلا کہ اپنی شاخیں ہمارے
چاروں اطراف میں پھیلا دے گا۔ ان شاخوں کو مختلف نام دیئے گئے ہیں جیسے غلی
میتھی، مستقل جینی، خیال خوانی، چٹان نرم، درختوں سے بات چیت وغیرہ یا پھر
ہم اس کو سورج کی بجائے بھول سے تعبیر دے سکتے ہیں جس کی مختلف چٹان مختلف
ستروں میں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔

بعد از مشق:

مشق جینی کی مشق ختم کرنے کے بعد رات کو اپنے بستر پر دراز ہو کر اپنے
آپ سے دل میں دہرائیں۔

”مجھے اپنے آپ پر پورا اعتماد و یقین ہے میں جو مشقیں کر رہا ہوں اس سے
سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا اور ہر ممکن طریقہ سے ان پر عبور حاصل کروں گا۔“

مشق نمبر 2:

مشق کو روکن کر کے تقریباً اڑھائی منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں آرام دہ کریں
پر مشق کے سامنے چند جائیں عضلات کو ذہنیلا چھوڑ دیں۔ گہری سانس لے کر
آرام کی کیفیت پیدا کر لیں۔

اب پلک جھپکائے بغیر مکمل توجہ اور انتہاک کے ساتھ مشق کی لو کہ گھورتا
شروع کر دیں مشق کی لو پھیلنے ہوئی محسوس ہوگی لیکن اپنی مشق جاری رکھیں۔ ایسے
میں روشنی کی مختلف رنگوں کی دھمک آپ کے دہنی افق پر نمودار ہوگی۔ یہ عمل اس
وقت تک جاری رکھیں جب تک سارا بدن روشنی سے منور نہ ہو جائے روزانہ مشق
سے آپ اور تازہ توجہ پر قابو پالیں گے جن لوگوں کو مشق جینی کی مشق کرنے میں کوئی
دشواری ہو ان کو ذہن کی باطنی آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

باطنی آنکھ کی مشق:

اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی باطن کی آنکھ سے یہ تصور کریں
کہ آپ کے سامنے سولوا نیڈ کی ایک سکرین ہے اپنی نظریں اس سکرین پر جمادیں
پوری توجہ اور دہنی یکسوئی کے ساتھ اسے گھورتے رہیں اپنے دہنی خیالات کا کس
اس پر ڈالیں اس طریق سے بھی توجہ کی یکسوئی حاصل ہوگی۔

مشق جینی بذریعہ یوگا مشق:

مشق جینی میں بذریعہ یوگا مشق، یوگا سادھی کا آسن کنول کہلاتی ہے۔
مومن جی جلا کر تین چار منٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اس کے بعد یوگا کنول
آسن کے انداز سے بیٹھ جائیں مشق کی لو کہ کنگلی بانہہ کر دیکھیں اور جب ضرورت
محسوس ہو تو پلوں کو جھپکے دیں اور جب مشق کی لو سے مختلف رنگ پیدا ہوں تو ان کا

مشاہدہ کریں اور جس وقت وہ پراسرار رنگ ذہن میں اترنے لگیں آنکھیں بند کر لیں دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں آنکھ پر رکھ لیں آنکھیں بند رہیں۔ شیخ کی لوکا نکس آنکھوں پر جمائیں جیسے شیخ آپ کے ذہن میں روشن ہو۔ اگر تصور سے شیخ کی لو جو بمل ہو جائے تو قوت ابراوی سے کام لے کر اس تصور کو دوبارہ قائم کر لیں اس کے نہیں سیکھتے بعد آنکھ کھول دیں ہاتھ آنکھ سے ہٹالیں۔

آنکھوں کی تھکن کا علاج:

شیخ جینی کی مشقوں کے عرصہ میں اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکات محسوس کریں تو آنکھوں کو غنڈے پانی سے دھو ڈالیں، لیکن عام نلکے کا پانی غنڈا ہونا چاہئے زیادہ سرد پانی استعمال نہ کریں اور بعد میں تھوڑی دیر کیلئے آنکھوں کو بند کر لیں۔ اس سے آپ کو کافی آرام اور سکون ملے گا۔

پیش قیاسی:

ارتکاز توجہ کے سلسلہ میں دوسرا بڑا قدم پیش قیاسی ہے۔ جن کی مشقوں سے انسان کی توجہ ہمیشہ کے لئے مرکوز ہو جاتی ہے اور علم نبلی ہستی میں بے حد معدود معاون ثابت ہوتی ہیں ان مشقوں میں اہم بات اپنے دل کو مضبوط رکھیں خوفزدہ نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات لاشعور ان مشقوں میں رکاوٹ ڈالنے کے لئے طرح طرح کی ذرا دانی اشکال اختیار کرتا ہے لیکن انسان کے عزم میم کے آگے بالکل بے بس اور لاچار ہو جاتا ہے۔

مشق نمبر 1:

کمرے میں بالکل اندھیرا کر دیجئے اور اپنی نظر کے رو برو ایک فنٹ تین فنٹ کے فاصلے پر ایک موسم بقی روشن کریں اب اس شیخ کو روشن رکھ کر خود اس کے سامنے ایک کرسی پر بیٹھ جائیں یا اپنے بستر پر دراز ہو جائیں۔

عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرے میں تیز ہوا کا عمل دخل نہ ہو کیونکہ ہوا کے جھونکوں سے شیخ کی لوساکن نہیں رہے گی بلکہ ورزش کی وجہ سے آنکھوں کے عضلات پر وزن ڈالنے کی اور آنکھیں جلد تھک جائیں گی اب یکساں نظر سے شیخ کی اوکو دیکھنا شروع کر دیں نظر پوری طرح جمائے رکھیں آپ کی آنکھوں سے پانی گرنا شروع ہوگا پھر تھنوں سے پانی بہنے لگے گا آپ کو اپنے خدو خال میں سمجھاؤ محسوس ہوگا مگر مشق کے دوران اس بات کو قطعی اہمیت نہ دیں۔

اس مشق کو تین منٹ کے دوران سے شروع کر کے آہستہ آہستہ تین منٹ کے دوران سے پلے جائیں اس مشق کے دوران آپ کے ناک، منہ اور آنکھوں سے نہایت شدت کے ساتھ پانی بہے گا لیکن اس کی پروا نہ بالکل نہ کریں یہ شکایت کچھ دنوں میں بالکل ختم ہو جائے گی۔

مشق نمبر 2

شیخ کو مناسب فاصلے پر اپنی نظر کی سطح سے کوئی نصف فنٹ اونچائی پر رکھیں پھر سر اٹھا کر اس پر نظر جمادیں اس کے بعد اپنے سر کو کمان کی طرح کھینچتے ہوئے دائیں شانے پر جھکا دیں لیکن نظر کو بدستور شیخ پر جمائے رکھیں جب سر شانے کے ایک حصے پر جا کر ختم ہو جائے تو واپس لے آئیں اور سر کو اسی پوزیشن پر لے آئیں

جہاں سے نصف کمان بنانی شروع کی تھی پھر قدرے توقف کے بعد سر کو بائیں جانب شانے پر لے جا کر نصف کمان بنائیں اس میں آنکھوں کو چشم خانوں میں گھمانے اور حرکت دینے کی ضرورت ہوتی ہے اس لئے جلد پاؤں سے قطعی کام نہ لیں ورنہ آنکھوں کی جلد تھکاوٹ سے نقصان کا اندیشہ رہے گا۔

مشق نمبر 3

کمرے کے کسی نہایت پرسکون گوشے میں بیٹھ کر خیالات میں یکسوئی پیدا کرنے کی کوشش کریں اور اسے منتشر نہ ہونے دیں اب دو زانو ہو کر بیٹھ جائیں ہاتھ ٹھنوں پر رکھ لیں چند گہرے گہرے سانس کھینچ کر پیچھے مروں میں ہوا بھر لیں دونوں آنکھیں بند کر لیں اور پھر بائیں نگاہ سے دیکھنا شروع کر دیں اپنے ماضی میں جہانگنے کی کوشش کریں اس کے بعد اپنے مستقبل کے متعلق سوچیں اپنے تصورات کا دائرہ آہستہ آہستہ بڑھاتے جائیں آزادی خیال کو قائم رکھیں بحث، استدلال اور تکرار سے گریز کریں کیونکہ اس سے لاشعور میں گہری پڑ جاتی ہیں آہستہ آہستہ آپ کا لاشعور جاگ جائے گا اور توجہ یکساں طور پر صرف ایک ہی کوشش میں مرکوز ہو جایا کرے گی۔

آفتاب بنی: Sun Promancy

کائنات میں سورج، روشنی، حرکت، توانائی اور متناطیسیت کا سرچشمہ ہے نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر ٹھنکی لگا کر دیکھنے کی ہے ذرا سی بے احتیاطی سے دماغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے۔

مشق:

طلوع آفتاب سے تھوڑی دیر پہلے مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں منہ بند کر کے ٹانگے سوراخوں سے سانس کو سینے کی طرف لائیں اور سینے میں روک لیں جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکتے ہیں روکے رکھیں پھر آہستہ آہستہ خارج کر دیں یہ سانس کا ایک چکر ہے۔

سانس کا ایک چکر کرنے کے بعد دم لیں اس کے بعد دوسرا چکر کریں پھر وقفہ دے کر تیسرا چکر کریں ابتدائی مشق میں سانس کے تین چکر کافی ہیں بعد میں مزید چکر بڑھائے جاسکتے ہیں اس مشق سے انسان کے اندر کچھ ایسے غلبے پیدا ہوتے ہیں جو آفتاب بنی میں بے حد مدد و معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سانس کے تین چکر پورے کرنے کے بعد افق پر اس جگہ نظر کریں جہاں سورج کی توانائی آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے سورج کو ٹھنکی لگا کر دیکھنا بے حد مشکل کام ہے لیکن طلوع ہوتے ہوئے سورج کی روشنی مکمل سورج سے قدرے کم ہوتی ہے اس لئے کام چل جاتا ہے لیکن تصور کا سلسلہ بار بار ٹوٹ جاتا ہے۔ ایسے میں اپنے تصور پر کنٹرول کی ضرورت ہے۔

یاد رکھئے کہ آفتاب بنی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہئے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوش گوار اور فرحت بخش ہو۔ جو جی سورج کی روشنی آنکھوں میں جھپن پیدا کرنے لگے مشق فوراً بند کر دینی چاہئے۔

ابتداء میں اس مشق کو پندرہ منٹ تک محیط رکھیں بعد میں اس کا وقفہ پینتالیس منٹ یا ایک گھنٹہ تک بڑھا دیں اس ابتدائی تربیت کے حصول میں

چالیس یوم کا عرصہ زور کار ہوتا ہے۔ اس کے بعد اس کے اثرات کا ظہور شروع ہوتا ہے تین مہینے کی مسلسل مشق سے اس کے کافی روشنی اثرات ظاہر ہوتے ہیں جبکہ چھ ماہ کے بعد اس پر عبور حاصل ہونا شروع ہوتا ہے اور انسان کامیابی کی منزل کے نزدیک سے نزدیک تر ہوتا چلا جاتا ہے۔

آئینہ بینی Cato Promancy

ایک ایسا آئینہ لیں جس میں کوئی داغ و جب نہ ہو۔ آئینہ کو حتی الوسع تاریک جگہ پر رکھیں عدم استعمال کی صورت میں اس کو اندھیرے میں ہی چار ہفتے دیں۔ ہو سکے تو اس پر سیارہ رنگ کا غلاف چڑھا دیں۔

آئینہ بینی کے لئے مخصوص کمرے میں کم سے کم روشنی ہو۔ مکمل تاریکی نہ ہو کمرہ نہ تو زیادہ ٹھنڈا اور نہ ہی حد سے زیادہ گرم بلکہ خوش گوار حد تک گرم ہونا چاہئے۔ کمرے میں روشنی صرف اتنی قدر ہو جتنی کہ عام حالت میں درمیانی درجہ کی تحریر پر بھی پا سکے۔

آئینہ بینی کرنے کے لئے لازم ہے کہ پشت روشنی کی طرف ہو۔ ابتدا میں اس کا وقت پندرہ بیس منٹ اور بعد میں اس کا وقت آہستہ آہستہ آنکھوں کی تھکاوٹ کے لحاظ سے بڑھاتے جائیں۔ ابتدا میں آئینے میں مسلسل دیکھنے سے روشنی کا بچکا سا انعکاس پیدا ہو گا جو آہستہ آہستہ ختم ہو جائے گا۔ اس کے بعد دو دھیا پن اختیار کرے گا پھر غبار آلود صورت میں ظاہر ہونے لگے گا۔ عام طور پر سرخی مائل غبار یا پھر ذیلی طور پر سبز اور بعد میں سیاہی مائل بن جائے گا۔

آئینہ بینی کرنے کے لئے مکمل یکسوئی کی ضرورت لاحق ہے۔ ذہنی طور پر

ہمکن ہوں۔ آئینے کو آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر نہ دیکھیں بلکہ آہستہ آہستہ یکساں نظر دیکھیں۔ ذہنی اور جسمانی تناؤ سے ہر صورت اجتناب کریں پہلے آئینہ میں روشنی سیاہی میں بدل کر اس میں عجیب و غریب مناظر نظر آنے لگیں گے بعد میں عام مناظر واضح ہو کر توجہ کسی ایک نقطے پر مرکوز ہو جائے گی۔

ماہ بینی Moon Promancy

آفتاب بینی اور شمع بینی کی مانند یہ بھی ایک طریقہ ارکان توجہ حاصل کرنے کے لئے برتنا جاتا ہے ماہ بینی سے اندرونی روشنی پیدا ہوتی ہے۔ چاند کی چاندنی انسانی جسم میں بڑی عجیب و غریب یکساں تبدیلیاں پیدا کرتی ہے اس سے انسان کے جسم پر عجیب و غریب اثرات پیدا ہوتے ہیں۔

ماہ بینی کی مشق میں آرام و نشست میں بیٹھ کر چاند کے کسی نقطے یا دھبے پر نظریں جمادیں اور ایک سال کے عرصہ میں وقفہ بہتھائیں منٹ تک بڑھادیں۔ ابتدا میں آنکھوں میں پانی بھر جاتا ہے پلکیں جھپک جاتی ہیں مگر رفتہ رفتہ ان رکاوٹوں پر قابو پایا جاتا ہے تنگی لگا کر دیکھنے سے چاند اور دیکھنے والے کے درمیان ایک مختلط سی روشنی قائم ہو جاتا ہے جس میں جوں جوں ماہ بینی کے وقت میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے چاند کی کشش میں ترقی ہوتی چلی جاتی ہے مسلسل ریاضت سے اندھیرے میں روشنی کی شعاعیں نکلتی ہیں اور ہر شے پر نور کا دائرہ سا پھیلا نظر آتا ہے اور اس میں بڑے بڑے عجیب و غریب سماوی اجسام نظر آتے ہیں۔

ماہ بینی سے چہرے کی رنگت بھی نکھرتی ہے اعصاب زود مریمضوں پر بڑا اثر ہوتا ہے۔

آب بینی:

ارتکاز توجہ کے لئے اس کی مشق میں شمع کے بجائے پانی کا گلاس بھر کر اس کو ٹارگٹ بنایا جاتا ہے اور اس طرح پانی پر نظر جمنا کر اپنی توجہ کو مرکز کرنا پڑتا ہے۔

بلور بینی:

بلور بینی کی مشق میں آنکھوں کے سامنے صرف بلور کی گیند استعمال میں لائی جاتی ہے کیونکہ بلور بڑا احساس پھر ہے اس میں آنکھوں پر کم سے کم دباؤ پڑتا ہے اور زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے بلور کی سطح پر دھند سی اور امیر پارے نظر آتے ہیں۔ ابتداء میں ہادل سے اٹھتے نظر آئیں گے بعد میں اس میں مختلف شکلیں نظر آنا شروع ہو جائیں گی۔ رفتہ رفتہ یہ تمام شکلیں سمٹ سمٹ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں گی۔

التحسیر: اے مالکِ دُلِ میرے والدین

یہ نقطہ بینی کی ایک شاخ ہے اس کی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ چمکنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے چنے کے برابر نقطہ بنائیں اور کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا دیں جہاں کا فاصلہ آپ کی نشست سے عین ف ہو۔

آب نظریں اس نقطے پر جمادیں پلک نہ جھپکیں۔ ابتداء میں پلک جھپکنے کی پرواہ نہ کریں آہستہ آہستہ اس پر کنٹرول حاصل کریں نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اس نقطہ پر جمائے کی کوشش کریں تصور یہ ہو کہ اس سیاہ نقطے کے اندر سے روشنی کا چشمہ ابل رہا ہے۔ کچھ عرصہ کی مسلسل مشق سے یہ سیاہ نقطہ روشنی سے جگمگانے لگے گا جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کر لیں تو نقطے کے سائز کو دو گنا

کر دیں اب سیاہ نقطہ کم از کم چوٹی کے برابر ہونا چاہئے۔ جیسے جیسے اس مشق میں کامیابی حاصل ہوتی جائے اس سیاہ نقطے کے دائرے کو بڑھاتے جائیں۔

مشق نمبر 2:

اس میں سفید کاغذ پر سیاہ، نیلے یا سبز رنگ میں اللہ لکھا جاتا ہے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو کر کے ارتکاز توجہ کی مشق کی جاتی ہے یا پھر سفید کاغذ پر لفظ اللہ لکھ کر باقی کاغذ کو سیاہ کر دیا جاتا ہے اس سے اسم اللہ بے حد واضح ہو جاتا ہے۔

رات کو سونے سے قبل اپنا معمول بنائیں کہ دس منٹ تک پوری ذہنی یکسوئی سے اللہ کے لفظ پر نظر کریں پھر پہلے دو چار دن تو ذہن مختلف خیالات کی آماجگاہ رہے گا۔ پھر یہ پریشان خیالی ختم ہوتی جائے گی حتیٰ کہ ایک وقت ایسا آ جائے گا کہ جو بھی اسم مبارک پر نظر جمائیں گے ذہن بالکل خالی ہو جائے گا۔

آہستہ آہستہ اس نقطہ کے حروف میں روشنی پیدا ہونے لگتی ہے پندرہ دن کی مشق کے بعد یہ نوبت پہنچ جاتی ہے کہ مشق کرنے والا جو بھی اسم اعظم پر نظر لگائے گا یہ لفظ غائب ہو جاتا ہے اور اس اسم کی جگہ نورانی ہلال یعنی روشنی کا دائرہ بننے لگتا ہے۔ بعد ازاں اسم اعظم والا کاغذ اور دیوار بھی جس پر کاغذ چسپاں ہوتا ہے دونوں نظروں سے بالکل اوجھل جاتے ہیں اور وہاں روشنی ہی نظر آنے لگتی ہے جس کا دائرہ رفتہ رفتہ بڑھتا چلا جاتا ہے اور پھر پورے کمرے میں اجالا ہوتا ہے۔ اس مشق کا صحیح ترین وقت بعد از نصف شب اندھیرے میں عمل کرنا ہے ورنہ اس سے تین نتائج حاصل کرنے میں بے پناہ مشکلات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

البصیر:

ارتکاز توجہ میں مشاہدہ حاصل کرنے کی خاطر اس مشق کی تربیت حاصل کرنا ہے۔

مشق:

آرام وہ نشست پر بیٹھ کر کر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں لاکر آنکھوں کو ناک کی چوڑی پر گاڑ دیں اور ناک کی چوڑی پر نظر میں مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چوڑی سے روشنی نکل رہی ہے۔ شروع شروع میں یہ مشق نظروں کو بری طرح تھکا دیتی ہے اس لئے استاد کی زیر نگرانی اس مشق کو کیا جائے تب ہی بہتر نتائج حاصل ہوں گے۔ اس مشق کا ابتدائی دور ایسے دس سیکنڈ ہے۔ جسے آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے پینتالیس منٹ کے دور پر پہنچے جائیں۔ اس مشق کی بدولت غدہ ہتھلی حرکت میں آ جاتا ہے جسے ماہرین ”مرکز روح“ کہتے ہیں بعد ازاں مشق آنکھوں کے دھیلوں اور پپٹوں کو آرام دینے اور صحت مند کرنے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور دایمی آنکھ کی پتلی کو پہلے دایمی طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور اوپر نیچے گھمائیں اس کے بعد بائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے دایمی طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور آنکھ کی پتلی کو اوپر نیچے گردش دیں یہ عمل چند سیکنڈ تک جاری رکھیں اس سے آشوب چشم کی شکایت نہ ہوگی اس مشق کی بدولت آنکھوں میں بڑی ستا طبعی قوت آ جاتی ہے۔

التجلی:

ارتکاز توجہ، قوت ارادی کی ترقی، خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت مندی کے لئے یہ مشق ہے۔

اس کی مشق کے لئے آرام وہ نشست پر بیٹھ کر کر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیجئے آنکھوں کی پتلیوں کو ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے اور دونوں نظریں ناک کی جڑ پر مرکوز کریں اور اس کے ساتھ ہی یہ تصور کریں کہ دماغ کے اندر تیز چمکدار برقی قندروں میں ہے۔

اس کی مشق سے انسان کے اندر کشف کی صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور اے حواس کی جھلکیں بیدار ہوتی ہیں اندر کی روحانی آنکھ کھل جاتی ہے اور انسان پر غنی اسرار منکشف ہوتے ہیں زمان و مکان کے قیادت اٹھ جاتے ہیں التجلی کے بعد بستر پر چٹ لٹ جائیں جسم کو ڈھلا چھوڑ دیں آنکھیں بند کر لیں پھر وہی تصور قائم کریں کہ دماغ کے وسط میں برقی قندروں میں ہے اور اس کے ساتھ ہی دل دماغ میں اس فکر سے کو دور ہرائیں۔

”میرے اندر نور ہے میرے جسم میں نور ہے اور جان میں بھی نور ہے میں رفتہ رفتہ ہمت، طاقت، مسرت اور صحت کا بیکر بننا چاہا ہوں۔“

یہ تقییم دہراتے دہراتے سوجائیں۔ اس مشق سے دماغ کی نورانیت جاگتی ہے صحت پہلے سے بہتر ہو جاتی ہے غدہ ہتھلی اور غدہ صنوبری کے روشن ہو جانے سے تجلیات کی بارش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے یہ التجلی کہلاتی ہے۔

جب یہ مشق اپنے انتہائی مرحلے میں پائے تکمیل کو پہنچتی ہے تو معمول یوں

محسوس کرتا ہے جیسے وہ روشنی کے بالوں میں مفلوج ہو چکا ہے اسے نیند میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ اس کے جسم کے تین حصوں میں خاص طور پر روشنی کے بہت

بڑے باب لگے ہوئے ہیں اور یہ مقامات دماغ، دل اور ناف ہیں ماہرین روحانیات و نفسیات کے مطابق یہ تینوں مقامات انسان میں کرشماتی و مجرقاتی قوتوں کے مراکز ہیں اور یہی تمام کام برائے کار لاتے ہیں۔

سانس کی مشقیں

سانس کی مشقیں نروس سسٹم (اعصابی نظام) کی جلا و بقاء و ترقی و ترویج اور نکھار و صفائی کے لئے نہایت ضروری ہیں کیونکہ جب تک اعصابی نظام درست نہ ہوگا کوئی بھی مشق درست طریقے سے نہ ہو سکے گی اور نہ ہی کسی بھی علم پر مکمل درست ترین دسترس حاصل ہو سکے گی۔

علم ٹیلی پتھی کے حصول کے لئے جو مشقیں کی جاتی ہیں ان سے قبل اپنے آپ کو خود کار چھوٹے چھوٹے ہتھیاروں سے لیس کرنا ضروری ہے اور یہ چھوٹے چھوٹے خود کار ہتھیار طبع بینی، جسمانی مشقت، متبادل طرزِ شخص اور نفسیاتی اثر آفرینی ہیں اور ان سے لیس ہونے کے بعد ہی انسان یا آسانی انتقال افکار (فکلی مشقیں) کی مشقوں کے ذریعے یا آسانی اس علم پر مکمل عبور حاصل کر سکتا ہے۔

اس لئے یہ لازم ہے کہ انسان ارتکازِ توجہ کی تمام مشقوں کے ذریعہ ارتکازِ توجہ کو حاصل کرے اور جب ان تمام باتوں پر عبور حاصل کر لے تو پھر دوسرے مرحلہ میں شخص یعنی سانس کی مشقوں کے ذریعے اپنے اعصابی نظام کو مستحکم اور توانا بنائے اور اس پر کنٹرول حاصل کرے تاکہ آئندہ مراحل میں آسانی حاصل ہو سکے۔

خیال اور سانس:

روحیت کے تمام ماہرین کا یقین کہنا ہے کہ ہمارے خیال اور سانس میں پولی وامن کا ساتھ ہے یہی وجہ ہے کہ یوگ میں متبادل طرزِ شخص کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لئے ضروری خیال کی جاتی ہیں اس کے ساتھ ہی سانس کی مشقیں خیال کی تقویت کا باعث بنتی ہیں۔

کائنات میں انرجی روزِ اول سے ہی موجود ہے اور روزِ ایک موجود ہے گی اس انرجی کے حصول کا اصل ناخذ ہمارا سانس ہی ہے۔ ہماری چٹنی ساخت اللہ تعالیٰ نے اس انداز سے تشکیل دی ہے کہ یہ ہماری جسمانی تراش و تراش اور شعوری تجربات پر بہت زیادہ حد تک اثر انداز ہوتی رہتی ہے اور اس کی تعمیر میں بھرپور حصہ لیتی ہے۔

یوگ میں یہ بات واضح طور پر بیان ہوئی ہے کہ جب تک سانس سے کام نہ لیا جائے گا خیالات و افکار پر کنٹرول نہ ہوگا اور بغیر کنٹرول حاصل کئے خیالات کبھی بھی دوسروں کو متاثر نہ کر سکیں گے اور نہ ہی ان سے کوئی نتیجہ برآمد ہوگا۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی انرجی اپنی مکمل قوت کے ساتھ ہماری رگوں، چٹوں اور شرائیانوں میں دوڑنے لگتی ہے لیکن اس کا رخ صرف ایک ہی سمت میں ہوتا ہے اور ہر طرف سے محوم گھام کر اعصاب کے مرکز تک جان پہنچتی ہے جہاں پہلے سے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے اور اس طرح ہائپنی انرجی کی تمام ناعزت کو بھی اپنے ساتھ باہر نکال دیتی ہے اور اس طرح وجود سے خارج ہو کر کائناتی انرجی میں جذب ہو جاتی ہے۔

اس لئے یہ بے حد ضروری ہے کہ کائنات کی اس ساری و چاری انرجی سے

کما حقہ فائدہ اٹھایا جائے اور اس کے استفادے سے عام لوگوں کی سطح سے بلند ہو کر خدمتِ خلق کا فریضہ انجام دیا جائے اس کے حصول کے لئے اس کتاب میں دی گئی شخص کی تمام مشقوں کو نہایت احتیاط اور دلجوئی کے ساتھ پایہ تکمیل تک پہنچایا جائے اور مکمل عبور حاصل کیا جائے۔

تنفس کی ضروریات:

تنفس کی مکمل ضروریات کا ادراک ہی بیان کر دیا جائے رہتا ہے یہاں تک کہ آخر میں باطنی انرژی پیدا ہو جاتی ہے انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں تنفس کے بعد جب انتقال افکار کی مشقیں شروع کی جاتی ہیں تو خیالات خود بخود دہلی کی مانند کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

بقول مشہور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر ڈیورج شیو ز سائنس کی مشقوں میں جیسے جیسے ہم ترقی کرتے جاتے ہیں تو سائنس کی ہر لہر سے بدن میں کھپکا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے سر اور بدن دونوں بھاری ہو جاتے ہیں اس طرح رنگوں اور پتوں میں خوابیدہ برقی رو گردش لینے لگتی ہے اور اس طرح انسان وحشی پریشانی سے چمکارا پالیتا ہے۔ کالی اور دستی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

یوگ میں متبادل طرز تنفس کی مشقوں کے ساتھ ساتھ بعض دوسری قسم کی مشقیں بھی ہیں جن کا تعلق ہمارے اعصابی نظام سے ہے۔ ان میں ذیل کی مشقیں بے حد اہم ہیں۔

1- تنفس کے ذریعے طرز تنفس۔

2- کان کی مشق۔

3- آنکھ کی مشق۔

4- ہونٹوں کی مشق۔

اب ذیل میں بالترتیب ان مشقوں کو بیان کیا جاتا ہے ان پر احتیاط اور صبر سے کام لے کر بخوبی عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

طرز تنفس کی مشقیں:

شونیک مشق: یہ مشق مشہور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر شونیک کی تجویز کردہ ہے۔ کسی ایسے مقام پر شمال کی جانب رخ کر کے کھڑے ہو جائیں جہاں تازہ ہوا کا پائیدار گزر ہو۔ اس کے لئے مکان کی چھت، کلاہن، بارش یا لان نہایت مناسب ہے۔ کھلے آسمان کے نیچے کسی بھی مقررہ وقت پر کھڑے ہو جائیں (اس مشق میں وقت کی پابندی بے حد ضروری اور لازم ہے مگر نہ نتائج درست طور پر حاصل نہ ہوں گے۔)

سب سے پہلے آپ اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیجئے پھر دونوں بیروں کو آپس میں ملا لیں۔ اس کے بعد اپنے اپنے ہاتھ کے انگوٹھے سے ناک کا دباؤ تھا بند کر لیں اور بائیں کھلے ہوئے نچھنے سے تازہ ہوا اندر کی طرف کھینچیں اور مسلسل کھینچتے چلے جائیں یہاں تک کہ سانس کی آمد خود بخود بند ہو جائے اس کے بعد اپنے ہاتھ کی چوٹی اٹکی اور پچھلی کوٹا کر اس سے پایاں تھنا خوب اچھی طرح بند کر دیں انگوٹھے سے دایاں تھنا اسی طرح بند رہنے دیں اور اس وقت تک سانس خارج نہ کریں جب تک کہ دم گھٹتا ہو محسوس نہ ہو اب انگوٹھا ہٹائیں اور آہستہ آہستہ سانس خارج کرنا شروع کریں اور اس وقت تک خارج کرتے رہیں جب تک تمام سانس ختم نہ ہو جائے اس طرح یہ مشق روزانہ دس مرتبہ کریں آپ بہت جلد اپنے اندر ایک عجیب قوت محسوس کریں گے اور اعصاب بھی آپ کے قابو میں

آجائیں گے۔

روزی مشق: یہ مشق ڈاکٹر روزن کی تجویز کردہ ہے۔

اس میں پہلی مشق میں قدرے تہیابی کی گئی ہے اس کے لئے یہ لازم ہے کہ آپ کھلے آسمان کے نیچے ہی رہ کر سانس کی یہ ورزش کریں اس مشق کو کسی ایسے کمرہ میں بھی کیا جاسکتا ہے جہاں کھلی ہوا کا بخوبی گزر ہو۔ اس میں مشق کھڑے ہو کر نہیں بلکہ آلتی پالتی مادہ کر بیٹھنے سے سرانجام پاتی ہے۔

اب دابے نھنے سے سانس اندر کی طرف کھینچنا شروع کریں اور دل میں دس تک گنتی کن لیں یعنی دس سیکنڈ تک سانس اندر کھینچتے رہیں جب سانس جسم میں پوری طرح بھرجائے تو دونوں ہتھوں کو بند کر لیں پھر دل ہی دل میں آٹھ تک گنتی کریں اس کے بعد دابے نھنے سے سانس باہر کو خارج کریں لیکن اخراج کی مدت بھی دس تک گنتی یعنی دس سیکنڈ تک ہو۔

سانس خارج کرنے کے فوری بعد مشق کا دوسرا دور شروع نہ کیا جائے بلکہ آٹھ تک گنتی گھیں یعنی آٹھ سیکنڈ تک سانس کو اندر کی طرف نہ کھینچا جائے اور پھر دوسرا دور خمس شروع کیا جائے۔

نوٹ: اپنی سہولت کے مطابق ان میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کر سکتے ہیں بہر حال ہمارے نزدیک طریقہ اول ہی بہتر ہے۔

کان کی مشق:

اس مشق کے لئے کسی پرسکون اور خاموش جگہ پر آلتی پالتی مادہ کر بیٹھ جائیں اس مقام پر ہتھناٹا ہوگا اس قدر مفید ہوگا۔ بیٹھتے وقت اپنا رخ شمال کی طرف

رکھیں۔ آنکھیں بند کر لیجئے۔ اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں پھر اپنے تمام خیالات کو صرف کانوں تک مرککز کیجئے آپ کو اس وقت ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ کے کانوں میں طرح طرح کی آوازیں گونج رہی ہیں۔ اب آپ بہت ن گوش بن جائیں آپ کی تمام توجہ صرف سننے کی طرف ہو۔ آپ گویا کائنات میں بکھری ہوئی تمام آوازیں سننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

شروع شروع میں کانوں میں ہلکی سیٹیاں بھیجیں گی پھر ان سیٹیوں کی آوازیں تیز ہونے لگیں گی جب ان سیٹیوں کے ساتھ ہواؤں کی آوازیں بھی گونجنے لگیں تو یہ خیال کیجئے کہ اب وہ آوازیں آہستہ آہستہ صاف ہو رہی ہیں کچھ دیر بعد آپ ان آوازوں کا مفہوم بخوبی سمجھنے لگیں گے۔

جب آوازیں بالکل صاف سنائی دینے لگیں جب آپ یہ خیال قائم کریں کہ آپ ان آوازوں کا مفہوم سمجھ رہے ہیں اس دوران آپ کا ذہن جس قدر یکسو ہوگا اسی قدر آپ اپنے مقصد میں کامیاب ہوں گے۔ اب آپکو وہ آوازیں نہایت واضح اور صاف سنائی دیں گی انہیں بس پوری توجہ سے سننے رہتے سمجھنے کیلئے دماغ پر زیادہ زور نہ دیں جب وہ بخوبی سمجھ میں آنے لگیں تو ان کا چرچا ہر جگہ نہ کرتے پھریں ورنہ اس سے خرابی پیدا ہوگی۔

اس مشق کو پانچ ہفتوں تک مسلسل جاری رکھیں گو تیسرے ہفتے سے ہی کامیابی حاصل ہونا شروع ہو جائے گی لیکن حقیقی کامیابی کی صورت مقررہ مدت کے بعد ہی حاصل ہوگی۔

ضروری ہدایات:

طرز تحس کی مشقوں کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ:

- 1۔ علی الصبح کا وقت ہے حد موزوں ہوتا ہے اس لئے ایسے وقت کا انتخاب کریں جب تازہ، گہری اور پاک و صاف ہوا وافر مقدار میں دستیاب ہو۔
- 2۔ مشق سے قدرے پہلے جسم پر ہلکا ہلکا تیل سروس ملیں۔ چھ منٹ دوڑیں یا ہلکی پھلکی ورزش کریں۔
- 3۔ نیند کی حالت میں یا پرمدہ کی صورت میں ان مشقوں کو بالکل نہ کریں مگر نہ ذہن و جسم کی اصلاح کے بجائے ٹوٹ پھوٹ ہوگی اور تھکسان کا باعث بنے گی۔

انتقال افکار کے حصول کیلئے ضروری امور:

ماہرین نفل جیمنی نے انتقال افکار میں دسترس حاصل کرنے کے لئے جو درجات اور مراحل تجویز کئے ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

توجہ:

قوت توجہ اس قدر حاصل کی جائے کہ پلک جھپکنے میں محویت کا عالم طاری ہو جائے۔

اعصاب:

اس کے لئے تبادیل محض کی مشقوں سے مکمل کنٹرول حاصل کیا جائے۔

افکار:

اس کے بعد انتقال افکار کی طرف آیا جائے لیکن سب سے پہلے ذہن کی صفائی مکمل طور پر کرنا لازم ہے۔

ذہن کی صفائی:

چونکہ ہمارے ذہن میں گونا گوں خیالات کا ہجوم بیکراں غماضیں مارتا رہتا ہے اس لئے وہ ہمیں ایک جگہ پر ٹھہرنے نہیں دیتے۔ ہمارا ذہن ان کی وجہ سے ہمہ وقت عیب قسم کی کشش میں مبتلا رہتا ہے۔ ان وقتی غماظتوں کو دور کرنے کے لئے ماہرین نفسیات نے بعض طریقے ایجاد کئے ہیں جن کے باقاعدہ استعمال سے ذہن مکمل طور پر پاک و صاف ہو کر انسان کے اندر نئی جہت اور نئی قوت کا آغاز کرتا ہے اور یہ دماغ کو پھنکارتے اور ڈستے ہوئے خیالی سانچوں، غصے وغیرہ سے محفوظ و مامون بناتے ہیں۔

بقول ڈاکٹر ڈیف:

”جس طرح ہم ہفتہ میں ایک دو مرتبہ اپنے کمرے کی صفائی کا اہتمام کرتے ہیں تو سب سے پہلے نہایت احتیاط سے جھاڑو دیتے ہیں پھر سال کے بعد ہم مکمل صفائی کا بندوبست کرتے ہیں۔ دیواروں سے تمام جالے اور داغ دھبے مٹاتے ہیں اور اس پر چونے سے سفیدی کرواتے ہیں جس سے کمرے میں داخل ہونے والی روشنی سے دیواریں چمکنے لگتی ہیں اور پہلے سے زیادہ روشن، صاف اور چمکیلی نظر آتی ہیں۔ اسی طرح دماغ کی صفائی کے بعد جب اس کے اندر کسری خیال کی شعاعیں داخل ہوتی ہیں تو اس کی چمک دمک اپنی حیثیت اور بساط سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ دماغ

روشن ہو جاتا ہے اور اس میں سوچنے سمجھنے کی قوت بے پناہ ہو جاتی ہے۔"

جس طرح آپ اپنے جسم کا فاسد مادہ خود ہی خارج کر دیتے ہیں یا وہ قدرتی نظام کے تحت خارج ہو جاتا ہے اسی طرح پیمانہ، جذبات (ذہنی اہال) کے اخراج کا بھی کوئی ذریعہ ہونا چاہئے۔ نفسیاتی نقطہ نگاہ سے یہ ایک نہایت اہم مسئلہ ہے۔ ذہن کو متقل کرنے کا مطلب اس کی آزادیاں بلب کرنا ہے اور تابناک ذہن کو زنگ آلود بنانا ہے۔ اس کی مثال یوں ہے کہ اگر خدا نخواستہ آپ کے جسم پر معمولی سی پھٹی نکل آئے اور آپ اس پھٹی کے فاسد مادے کو خارج ہونے سے روک دیں تو وہ زہریلا مواد آپ کے تمام جسم کو متاثر کرے گا اسی لئے ماہرین نفسیات ہر انسان کو ذیل کا مشورہ دیتے ہیں۔

اپنے جذبات کا موقع بے موقع اعتبار کرتے رہیں وماغ کی کھڑکیوں کو ہمیشہ کھلا رکھیں تاکہ اندر کی گندہی ہوائی روڈوں سے خارج ہوتی رہے اور باہر کی تردد تازہ ہوا کے جموں کے اندرونی فضا کی تعمیر کرتے رہیں۔

ذیل میں دو معروف طریقوں کو بیان کیا جاتا ہے ان پر عمل کرنے سے آپ اپنے ذہن کی مکمل صفائی و انتقال و افکار کی مشقوں سے فائدہ کر سکتے ہیں۔

آزاد گوئی Free Speaking

آزاد گوئی کا درجہ ہزار ہا سال سے چلا آ رہا ہے اور جذباتی گندہیوں کی صفائی کے لئے استعمال ہو رہا ہے جس میں عیسائیوں کا مقبول و معروف طریقہ "اعتزاف" بمطابق بائبل کا ابتداء ہی سے چلا آ رہا ہے اس کے استعمال کے دو

طریقے ہیں۔

۱۔ تحلیل نفسی

۲۔ تازہ خیال

تحلیل نفسی:

جب کسی بیماری کا اصل سبب سامنے آ جاتا ہے تو مرض کی شدت میں بے حد کمی واقع ہونا شروع ہو جاتی ہے اور رفتہ رفتہ وہ ختم ہو جاتا ہے۔ اسی طرح جذباتی پیچیدگیاں اور ان کی گہرین مکمل جاتی ہیں اگر ان کی تحلیل نفسی کرنی جائے تو دوسری ذہنی گندہیوں کے علاوہ احساس کمتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاسکتا ہے۔ احساس کمتری انسان کی بنیادی کمزوریوں میں سے ایک سرفہرست کمزوری ہے اور یہ احساس انسان کی ترقی میں ہمیشہ رکاوٹ بنتا ہے۔ ٹیلی پیٹھی کی مشقوں کے دوران یہ انسان کو نوٹ پھوٹ کا شکار بنا دیتا ہے اور اس کی نوٹ پھوٹ انسانی وماغ کی شکست و ریخت کا باعث بن کر اس کو دوپانہ، بھٹون اور بخود الجھاس بنا دیتی ہے۔ اس لئے اس سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے جس کے لئے ذیل کی مشق بے حد اہم کردار ادا کرتی ہے۔

مشق:

جب آپ شمع جینی کی مشق سے فارغ ہو کر اپنے بستر پر چٹ لیٹیں تو اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں اور پھر اپنے دل میں اس طرح بار بار یہ الفاظ دہرائیں یا پھر آہستہ آواز میں ایک لے میں ان الفاظ کو دہرائیں یا دیکھیں کہ آپ کا جسم اس وقت پر سکون ہو اور آپ کا لہجہ با اعتماد ہو۔

"میں احساس کمتری میں مبتلا نہیں ہوں اور نہ ہی بفضل ایزدی کبھی ہوں گا

مجھ میں میرے خدا نے اس قدر قوت یقین و اعتماد پیدا کر رکھی ہے کہ میں اس قوت کی بدولت نہ صرف اپنے اندر کے اس دشمن احساس کسری کو نکال باہر کروں گا بلکہ اسی قوت کے سہارے میں جو شقیں کر رہا ہوں ان میں سو فیصد کامیاب رہوں گا اور ان کے پر اعتماد استعمال سے ایک عظیم اور کامیاب انسان بنوں گا۔“

تلازمہ خیال:

ایک خیال دوسرے خیال میں جکڑا ہوا ہے۔ ایک یا دوسری یاد سے وابستہ ہے۔ اگر کسی بھی مخصوص یاد کو لا شعور میں کھنکال کر اسے شعور میں لانے کی کوشش کی جائے تو یا دوس کے محفوظ ذخیرے میں کھلبلی مچ جاتی ہے سالہا سال کی پرانی، دفنی ہوئی بھولی بھری باتیں شعور کی سطح پر اُبل بھر میں آکر جمع ہو جاتی ہیں اب چونکہ اس ایک یاد کے ساتھ کئی قسم کے خوش گوار یا نا خوشگوار واقعات منسلک ہوتے ہیں جن کے ساتھ کچھ تجربات بھی شامل ہوتے ہیں اور یکدم ابھر کر سامنے آ جاتے ہیں ایسے میں اس یاد کی خفیاں بے حد پریشان کرتی ہیں اور انسان کو ایک قسم کی اذیت میں مبتلا کر دیتی ہیں اس کے لئے آزاد تلازمہ خیالی کے ذریعہ تحلیل نفسی کی جاتی ہے۔

آزاد تلازمہ خیال سے مراد یہ ہے کہ پرانی یادوں اور خیالات کو جو ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہیں ایک خاص خیال کے ذریعے ابھارنا اور ان کا محاسبہ کرنا۔

آزاد گوئی کی مشق:

جب آپ کسی واقعہ یا خیال کے ہاتھوں بے حد متاثر ہو جائیں اور اس کی

اذیتوں سے ذہن جو جمل ہونے لگے تو کسی کمرے میں اپنے آپ کو تنہا بند کر لیجئے اور جو کچھ بھی آپ کی زبان پر آئے بولنے چلے جائیے۔ آواز آہستہ رکھیں تاکہ دوسروں تک آپ کی آواز نہ پہنچ کر ان کو آپ کے متعلق کسی پریشانی میں مبتلا نہ کر دے۔ شروع میں خیالات کی بھرمار ہوگی لیکن پھر ان میں آہستہ آہستہ کمی ہوتی چلی جائے گی یہاں تک کہ آپ بکتے بکتے تھک جائیں گے اور شدید کمزوری محسوس کریں گے پھر یکایک آپ محسوس کریں گے جیسے لا شعور کی سطح سے رنگ برنگ کے خیالات کی لہریں شعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے کچلے ہوئے جذبات جیسے بیزاری، نفرت، غصہ، احساس برتری، مذہبی جوش، شرمیلا پن، اندرونی خوف اور لاتعداد کئی اور یادیں ابھر آئیں گی اور پھر ان تمام باتوں اور جذبات کے سانچوں اور پھوڑوں کا زہر قدرے نکلی محسوس کر داتے ہوئے رنر رفتہ تھوڑی دیر بعد خودی کا فور ہو جائے گا اور تہہ میں ان کی سمجھت رہ جائے گی اور آپ کافی حد تک پرسکون ہو جائیں گے۔

جب کبھی بھی موقع ملے اس طریقے سے اپنے دماغ کی اوور بالنگ سمجھئے اور پرسکون زندگی گزار لیئے۔

آزاد نگاری Free Writing

آزاد نگاری آزاد گوئی کے طریقوں سے بے حد مماثلت رکھتی ہے۔ اسے بھی تحلیل نفسی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی کمرے میں تنہا بیٹھ کر ایک کاغذ اور قلم لیں اور اس پر بغیر سوچے سمجھے لکھنا شروع کر دیں اور بلا توقف لکھتے چلے جائیں جب خیالات بالکل ختم ہو جائیں تو لکھنا بند کر دیں اور پھر بعد میں اطمینان

سے اپنے اس کاغذ پر نگاہ دوڑائیں۔ آپ دیکھیں گے کہ اس پر طرح طرح کی گالیاں، بے ذہنک بننے، آڑھی ترجمی لکیریں، مذہبی یا دوائشیں، ناکام آرژونیکس اور محرومیاں تحریر ہوں گی جو آپ کی آرژونکس اور قنناؤں کی محرومی کا عکس ہوں گی۔ آپ کو پڑھ کر بے اختیار ہنسی آئے گی کیونکہ انہی بے ربط جملوں اور تحریروں میں کہیں آپ کے جذبات کا بھوت چسپا بیٹھا ہوگا۔

اگر آزاد نگاہی یا آزاد گوئی کی مشقیں اس طرح روزانہ کی جائیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک جاری رکھا جائے تو آپ یقین مانجیے کہ انتقال افکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے سے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

نتیجہ:

جس طرح زمین میں خس و خاشاک دور کر کے کوئی پودا لگایا جائے تو وہ جلد بڑھنے لگتا ہے اور تناور ہو کر اچھا پھل دیتا ہے اسی طرح ذہن کی بھی بھل صفائی کے بعد جب کسی نے خیال کا پودا اس میں لگایا جائے گا تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و شاداب ہو جائے گا اور یہی بات ایک اچھا ٹیلی پیتھسٹ بننے میں اہم کردار ادا کرے گی۔

انتقال افکار کی مشقیں

Telepathy Exercises

گزشتہ ابواب میں یہ بات واضح کی جا چکی ہے کہ خیالات وہ اقسام پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ایک وہ جو محسوس اشیاء کی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور دوسرے وہ جو اس کے برعکس ہوتے ہیں۔ ماہرین ٹیلی پیتھی کی اصطلاح میں اول

الذکر مادی خیالات اور ثانی الذکر توری خیالات کہلاتے ہیں لیکن ٹیلی پیتھی میں اب بھی خیال کا ذکر آتا ہے تو اس سے مراد توری خیالات ہوتے ہیں۔ خیالات کی زو میں ایٹری وجود بھی آتا ہے جس کا تذکرہ الگ سے بیان کیا گیا ہے۔

جب انسان متبادل طرز شخص کی مشقیں کرتا ہے اور جیسے جیسے وہ ان میں مہور حاصل کرتا ہے تو اس کا اپنی توری قوت پر خود بخود کنٹرول ہو جاتا ہے اور اس طرح تسخیر و جد کا عمل مکمل ہو جاتا ہے۔

جس طرح جوہری توانائی ایٹم کے جگر سے خارج ہوتی ہے اور ایٹم کو توڑنے کے لئے دھماکے اور حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح ہمیں اپنی اندرونی طاقت کو بیدار کرنے کے لئے جسمانی، جذبی اور سانس کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعینہ طریقے سے ہمیں اپنے خیالات کو کنٹرول کرنے اور ان کو ہم کو کرنے کیلئے ٹیلی پیتھی کی ضرورت ہوتی ہے۔

انتقال افکار کی مشقیں کسی جاودہ نوئے وغیرہ کے ذمے میں نہیں آتی ہیں اور نہ ہی ان کا تعلق جاودہ نوئے سے ہے بلکہ اس کا تعلق صرف ان اکلک سانس (انسانی سانس) سے ہے۔ چونکہ خیال کی قوت جسم ہے اور وہ جگر کا بیڈیشن کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن یہ صلاحیت انتقال افکار کی مسلسل مشقوں کے بعد ہی پیدا ہوتی ہے اس لئے جب تک شروع سے آخر تک سب مشقیں انجام نہ دی جائیں اس میں مہارت حاصل نہیں ہو سکتی اس معاملہ میں جلد بازی فائدہ لکھائے نقصان کا باعث بنتی ہے۔

خس و خاشاک:

انتقال افکار کی مشقوں کی اصل غرض و غایت یہ ہے کہ ہمارے خیالات و تصورات کا دریایا درک ٹوک بہتا چلا جا رہا ہے اور ہمارے لاشعور کے گودام سے ہر طرح کی چیزیں با درک ٹوک نکلی جا رہی ہیں ان پر کنٹرول کیا جائے اور خیالات کے اس تیز رو دریا پر ایک مضبوط بند قائم کر دیا جائے تاکہ لاشعور اور شعور کے درمیان صحیح تعلق قائم ہو جائے اور شعور برتر کا دفتر کھل جائے اور مقصد اعلیٰ حاصل ہو جائے۔ اکلث سائنس کی تمام مشقوں کا حاصل یہی ہے کہ کسی طرح شعور برتر کا دفتر کھولا جائے اور اسے روزمرہ زندگی میں بروئے کار لایا جائے اس مقصد کے لئے ذیل کی مشق بے حد مفید ہے۔

شونیک مشق:

یہ مشق مشہور نیلی بیٹھی ماہر ڈاکٹر شونیک کی تجویز کردہ ہے۔
ہدایات:

- 1- اپنے لئے ایک بے آرام بستر کا انتظام کریں۔ یہ بستر ایسا ہونا چاہئے جس پر آپ آرام سے گہری نیند سو سکتے ہوں۔
- 2- جس کمرے میں اس کا انتظام کیا جائے وہ کمرہ تازہ ہوا کی آمد و رفت کا حامل ہو۔
- 3- کمرے میں بستر اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آلتی پالتی مار کر نہیں تو آپ کا رخ جانب شمال ہو تاکہ شمال کی طرف سے پہننے والی مقناطیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق پیدا ہو سکے۔
- 4- کمرہ ہر قسم کے شور و غل سے مبرا ہو بلکہ اس میں ایسا سکوت ہو کہ ہنکے کے گرنے کی بھی آواز بخوبی سنی جاسکے اور یہ گہرا سکوت مسلسل قائم رہے۔

- 5- ایک موم بتی کا انتظام کیجئے اور اسے روشن کر کے اس طرح رکھیں کہ آپ کے سر کے پیچھے جلتی رہے لیکن آپ کے سامنے آپ کا سایہ ہرگز موجود نہ ہو۔
- 6- آپ کی پوزیشن اس طرح ہوگی کہ آپ بستر پر تکلیف کے ساتھ نہیں گئے آپ کا رخ جانب شمال ہوگا آپ کی پشت پر خراج روشن ہوگی پورے کمرے میں صرف اسی قدر روشنی درکار ہوگی۔
- 7- کمرے میں اگر چاندنی آ رہی ہو تو پھر موم بتی قطعی طور پر روشن نہ کریں۔
- 8- سوڑے اور پانی کی علیحدہ علیحدہ ایک ایک بوتل اپنے پاس رکھ لیں۔
اب مشق شروع کریں۔

- 1- سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں۔
- 2- دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور بوجھ سے آزاد کرویں۔
- 3- اب اپنے ذہن میں یہ تصور قائم کریں کہ آپ کے تمام باطنی حواس بیدار ہو چکے ہیں اور وہ کائنات میں گردش کرنے والے مختلف خیالات سے اپنا رابطہ قائم کر رہے ہیں۔
- 4- آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سمئے چلے آئیں گے ان میں ہر طرح کی آوازیں بھی شامل ہوں گی مختلف قسم کے نظریات، آراء، طرح طرح کے اندیشے اور دوسرے ہوں گے لیکن آپ کا ذہن ان میں سے کسی سے بھی متاثر نہ ہوگا۔ البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرنا چاہئے گا۔
- 5- تقریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیال اور تصور قائم رکھیں۔
- 6- اب یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن سے ان تمام خیالات کا ہجوم

خارج ہو رہے ہیں اور وہ خیالات فضا میں دائروں کی صورت میں پھیل رہے ہیں یہ دائرے بعینہ ایسے ہی ہوں گے جیسے کہ پانی کی لہریں چتر پھینکنے سے دائروں کی صورت میں پھیلتی ہیں۔

خصوصی ہدایات:

اس مشق کے دوران کثرت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں تھکاوٹ کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ لیکن عامل کو کسی بھی طور پر سوتا نہیں چاہئے بلکہ خود کی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہئے یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ جاری رکھیں بہتر یہی ہے کہ ابتدا میں اسے نصف گھنٹہ میں سے پانچ منٹ تک خیالات کائنات سے اخذ کریں اور پانچ منٹ تک خارج کریں اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک اخذ کریں اور پانچ منٹ تک اخراج کریں اور اس سلسلہ کو آدھے گھنٹے تک پھیلائیں۔ اگر نیند کا غلبہ زیادہ محسوس ہو تو سوڑے سے آنکھوں کو کھولیں اور سوڑاٹلنے کے فوری بعد انہیں پانی سے دھو ڈالیں اور اس دوران آنکھیں بالکل مٹی نہ رکھیں لیکن اپنا خیال قائم رکھیں۔

تین ہفتوں کی مسلسل کوشش سے آپ جس فضا کا بھی تصور قائم کریں گے آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونے لگیں گے یہی چیز انتقال افکار یعنی نیلی منتہی ہے۔

روزنی مشق:

انتقال افکار کے سلسلے میں ذیل کی مشق ڈاکٹر روزن نے تجویز کی ہے

لہذا نے شونگی مشق میں قدرے تہہ بلی کر دی ہے ان کے مطابق۔

- 1- اپنی آنکھیں بند نہ کریں بلکہ انہیں کھلا رکھیں۔
- 2- اپنی آنکھوں کے سامنے کسی شخص کی تصویر رکھ لیں اور پھر اس تصویر پر نظریں جمائیں اپنے خیالات آزاد چھوڑ دیں۔

- 3- آپ اپنے اندر یہ خیال پیدا کریں کہ آپ صاحب تصویر سے بات کرنا چاہتے ہیں اور آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونا چاہتے ہیں۔

- 4- اب یہ تصور پیدا کریں کہ آپ کے خیالات کی یہ لہریں صاحب تصویر کے ذہن سے نکل رہی ہیں اور اس تصور کو تادیر جاری رکھیں۔

- 5- جب آپ تھک جائیں تب یہ مشق بند کر کے سو جائیں۔

مشق نمبر 3:

- 1- اپنی آنکھیں بند کر کے کسی موبہوم نقطے پر اپنی نظریں جمادیں اس موبہوم نقطے کو اپنی مادرائے بصارت کی نظروں سے یعنی اندر کی نظروں سے دیکھیں۔

- 2- اپنے ذہن میں یہ خیال قائم کریں کہ اس موبہوم نقطے کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح مخلوق سے خیالات کے ذریعے مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر 4:

- 1- ایک آرام دہ کرسی پر دوڑانو ہو کر آرام سے بیٹھ جائیں پھر اپنے اعضا ڈھیلے چھوڑ دیں اور تقریباً پانچ منٹ بالکل بے حس و حرکت بیٹھے رہنے کی کوشش کریں۔

2- اپنے دماغ کو ہر طرح کے خیالات اور نظرات سے پاک کریں کوئی بات سوچنے کی اس وقت کوشش نہ کریں۔

3- شعور اور لاشعور کی رو بدھ رہتی ہے ادھر رہتے ہیں۔

4- پھر آہستہ آہستہ اس عمل کو وسعت دیتے جائیں حتیٰ کہ آپ کسی ایک خیال کے تصور کو قائم کر لیں۔ یہی آپ کی کاسمیائی کا پہلا زینہ ہے۔

نورانی پیکر

Light or Soul Body

لطیف ترین مادہ کی طاقتور لہریں نیکر اس کائنات میں ہمیشہ بہتی رہتی ہیں اس انرجی کو ایٹریا لٹر کہتے ہیں ایٹری کی تین قسمیں اور تین رنگ ہوتے ہیں۔

1- کیمیائی ایٹری:

اس کا رنگ سبز ہوتا ہے جس سے مراد مختلف رنگوں کا لمبایاں نکس ہے۔

2- لائٹ ایٹری:

یہ نورانی کہلاتا ہے اس کا رنگ گہرا نارنجی ہوتا ہے اور عموماً سنہرا شینڈ دیتا ہے۔ نارنجی رنگ مدوق اور سبز رنگ خوب پسندی کی علامت ہوتا ہے۔

3- لائف ایٹری:

اس کا رنگ ہلکا نیلگوں یا آسمانی ہوتا ہے اور روحانیت کی علامت کہلاتا ہے اور اپنے اندر پراسراریت رکھتا ہے۔

سائنسی اصطلاح:

ایٹری کو سائنسی اصطلاح میں فیلڈ آف فورس (Field of force) کہا جاتا ہے یہ مادے کی لطیف ترین صورت رکھتا ہے۔

مادہ Matter:

1- سیال جیسے پانی Liquid

2- محسوس جیسے برف Solid

3- گیس جیسے بھاپ Steam or Gas

اس کے علاوہ اس کی ایک ایسی بھی قسم ہے جسے سائنس نہ تسلیم کرتی ہے اور نہ ہی اس کو رد کرتی ہے اور وہ ہے ایٹری یا ایٹر (Eather) یہ نورانی شکل میں ہوتا ہے۔ اگر اس کی نوری حیثیت کو تسلیم کرنے سے انکار کر دیا جائے تو پھر فطرت کے لاتعداد پہلو انسان سے اوجھل رہتے ہیں اور وہ صحیح معنوں میں ان کا ادراک اور علم حاصل نہیں کر پاتا اور نہ ہی قدرت کے ان گنت مظاہر کی تشریح و توشیح کر سکتا ہے۔

انسان بذات خود اجناس کا مجموعہ ہے۔ ایک ظاہری مادی جسم اور دوسرا روحانی یا ایٹری جسم جو نظروں سے ظاہر اوجھل ہوتا ہے اس کی مثال کچھ یوں لی جاسکتی ہے ایک وجود جو ہمیں آئینہ میں واضح طور پر نظر آتا ہے جبکہ دوسرا وجود نظر تو نہیں آتا بلکہ سارے سے بچپنا جاتا ہے لیکن اس کے برعکس ایک اور وجود بھی ہوتا ہے جو کسی بھی طور نظر تو نہیں آتا لیکن کبھی کبھار اپنا آپ نورانی شعاعوں کی صورت میں دکھارہتا ہے۔

آسٹرل پروجیکشن Asteral Projection

ماہرین روحانیت و مثلی تہمتی اس وجود کو آسٹرل پروجیکشن کا نام دیتے ہیں

یہ ایٹمی جسم جتنا نمایاں ہوتا جاتا ہے اتنی ہی روحانیت بڑھتی جاتی ہے۔ انسان کا جب شعور معطل ہو جاتا ہے تو یہ نورانی پیکر انسان کے جسم سے علیحدگی اختیار کر کے اسے عجاہات عالم کی سیر کر داتا ہے چونکہ یہ ایک شفاف چمکدار دھماکے کے ذریعے اپنے مادی جسم سے کچھ نہ کچھ تعلق قائم رکھتا ہے اس لئے انسانی شعور اس کی سرکردگی کے چند مناظر دیکھ لیتا ہے جو قیہ دانی کے زمرے میں آتے ہیں۔

عام فہم لوگ اس کو ہزاروں کا نام دیتے ہیں اور اس کے لئے دھنیے اور چلے کرتے رہتے ہیں اگر بغور جائزہ لیں تو معلوم ہوتا ہے کہ جب اعصاب اور لاشعور کی تمام قوتیں ایک مرکز پر جمع ہونے لگتی ہیں تو انسانی جسم سے توانائی کا بہاؤ یا شعاعوں کے اخراج کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور اس کا اثر نورانی پیکر پر بھی ہوتا ہے۔

موج برق مائیس Electromagnet Wave

انسان کے ارد گرد نورانی شعاعوں کا جو ہالہ ہر وقت احاطہ کئے رہتا ہے وہ الیکٹرو میگنٹ کرنٹ (موج برق مائیس) کہلاتا ہے۔ یہ کبھی انسان کے جسم سے چند فٹ کے فاصلے پر بالکل علیحدہ رہتا ہے مگر ایسا شاید نادار ہی ہوتا ہے۔ موت انسان کے خالی وجود پر وارد ہوتی ہے لیکن نورانی پیکر تا ابد زندہ رہتا ہے۔

نورانی پیکر کا ادراک کرنا:

اگر ہم اس نورانی پیکر کا ادراک کرنا چاہتے ہیں تو ذیل کا سائنسی طریقہ اس کے لئے مناسب اور اہم ہے۔

اگر ہم اپنے ہاتھ کو کسی ایجنٹس فیلڈ سے ٹکے والی الٹرا وائیلٹ شعاعوں کے

دھارے پر رکھیں تو ہمارے اندر سے پہنچے والی اس توانائی کا فوری عکس ظاہر ہو جائے گا۔

ادراک ماورائے حواس کی مشقوں کا لازمہ

ماورائے ادراک حواس کی مشقوں کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ انسان اپنے اس نورانی پیکر کی توانائیوں کو اپنے خاکی وجود میں جذب کر لے چونکہ یہ توانائی مختلف اشکال میں اپنا بہاؤ رکھتی ہے اس لئے اس کے لئے بعض مشقیں اختیار کی جاتی ہیں یہ توانائی جو نورانی پیکر کی شکل میں ہوتی ہے اس کا رشتہ اعصاب سے قائم رہتا ہے اعصاب اپنا تعلق شعور سے قائم رکھتے ہیں جب کہ شعور کا تعلق اپنے لاشعور سے ہوتا ہے۔

اعصاب اور شعور پر گرفت قائم رکھنے کے لئے سانس کی مشقیں کی جاتی ہیں جو درحقیقت لوگ کا حصہ ہوتی ہیں اس سے ہٹ کر نورانی پیکر کی توانائی کنڈالی شقی سے بھی اپنا تعلق رکھتی ہے جسے ہم انگریزی میں سرپنٹ پاور کہتے ہیں اور اس طاقت کی بیداری کے لئے سطح نبی کی مشقیں کی جاتی ہیں۔ سرپنٹ پاور اعصابی گتھوں کے ہمراہ تیز و کی ہڈی میں اپنا مرکز رکھتی ہے جب اعصابی گتھوں میں ارتعاش کی وجہ سے یہ قوت رفتہ رفتہ اونپر کی طرف مھکتی ہے اور لاشعور نبی قوتوں سے نگرانی ہے تو پھر انسان اپنی سطح سے بلند و بالا ہو جاتا ہے۔

اشکال افکار کے ذریعے اس نورانی پیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے کیونکہ جس وقت آپ خیالات بھیجنا شروع کرتے ہیں تو اکثر اوقات یہ نورانی پیکر اس کی راہ میں رکاوٹیں کھڑی کر کے بے پناہ مشکلات پیدا کر دیتا ہے۔ بہر حال تھوڑی سی کاوش سے اس کی مزاحمت کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

ٹیلی پیٹھی کی مشقیں

Telepathy Exercises

چونکہ انتقال افکار کی مشقیں جادوؤں کے زمرے میں شامل نہیں ہیں لیکن انکا ادراک بہر حال ان سے ملتا جلتا ضرور ہے۔ ٹیلی پیٹھی ایک مخصوص اور حقیقت پر مبنی سائنسی علم ہے۔ انسان خیالات کی قوت سے انکار نہیں کر سکتا لیکن ان پر موثر کنٹرول اور ان سے استفادہ باقاعدہ ریاضت اور مشقوں کا مہربون منت ہے۔ اب یہ انسان کے اپنے اوپر منحصر ہے کہ وہ اس علم کو اپنے اور معاشرے کے فائدے کے لئے استعمال کرتا ہے یا پھر اس کے غلط استعمال سے اپنی اور معاشرے کی تدریل اور نقصان کا باعث بنتا ہے۔ ابتدائی مشقوں کے بعد ذیل میں مزید مشقیں دی جاتی ہیں۔

ٹیلی کارڈ کا استعمال:

کلی فورنیا یونیورسٹی کے شعبہ نفسیات کی پروفیسر اور مشہور ٹیلی پیٹھسٹ کارڈ مرنی نے ٹیلی پیٹھی کے تجربات کے لئے ٹیلی کارڈ کے استعمال کا طریقہ ایجاد کیا مجموعی طور پر مختلف اقسام کے پچیس تا بیسٹائیس کارڈز استعمال کئے گئے۔ بہر حال کم از کم پچیس کارڈز ہونے لازمی ہیں۔

ان میں سے ہر کارڈ پر ایک علیحدہ علیحدہ علامتی تصویر یا نشان بنا ہوا ہوتا ہے ان کارڈوں کو تاش کے چٹوں کی طرح اچھی طرح چھینٹ لیا جاتا ہے اور پھر ایک

ایک کر کے اٹھایا جاتا ہے۔

1- عامل پیغام بھیجنے والا ہر کارڈ اٹھا کر اس پر بنا ہوا نشان دیکھتا ہے اور معمول یعنی پیغام وصول کرنے والا اپنی ٹیلی پیٹھی قوت کے ذریعہ یہ اندازہ کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ عامل نے کونسا کارڈ اٹھایا ہوگا۔

2- ہر کارڈ کا اندازہ ایک گانڈ پر معمول تحریر کرتا جاتا ہے اور بعد میں آپس کے موازنہ سے یہ معلوم کیا جاتا ہے کہ معمول نے کتنی مرتبہ صحیح اندازہ لگایا ہے۔ اس مشق کے لئے دو آدمیوں کی ضرورت ہوتی ہے ایک تجربہ کرنے والا یعنی عامل اور دوسرا پیغام وصول کرنے والا معمول (Reciever) ہوتا ہے۔

اس کی مشق میں حصہ لینے والے دونوں افراد یعنی عامل اور معمول دونوں علیحدہ کمرے میں بیٹھ جائیں جہاں وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں لیکن جگہ ایسی ہونی چاہئے کہ وہ ہاں شور و غل نہ ہو اور نہ ہی کوئی مداخلت کرنے والا ہو ورنہ ان کی توجہ کا انشباک باقی نہ رہے گا اور تجربہ نامکام ہو جائے گا۔

اب عامل ایک کارڈ اٹھائے گا اس پر بنی ہوئی تصویر یا نشان پر پورے انشباک کے ساتھ توجہ دے گا اور اپنے ذہن سے اسے نشر کرے گا۔ تاکہ معمول کے ذہن میں منتقل ہو جائے اور معمول جو پیغام وصول کرے گا اپنے چارٹ پر نشان لگاتا جائے گا۔

ابتداء میں ہر پانچ مشقوں کا اندازہ کیا جاتا ہے اور اس سے تناسب صلاحیت لگایا جاتا ہے مسلسل مشق کے جاری رہنے سے آہستہ آہستہ ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت جاگ اٹھتی ہے اور دونوں، بہتوں اور مہینوں کے اندر اندر مکمل تربیت حاصل ہو کر اس پر عبور حاصل ہو جاتا ہے۔

مشہور ٹیلی ویژن روناؤ لکاس نے اپنی کتاب ٹیلی ویژن کے تجربات میں لکھتے ہیں۔

”بچوں کی چھٹی حس زیادہ ہوتی ہے اور ان میں نفسی صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے جو زندگی کے پروان چڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کے بڑے کام آ سکتی ہے۔“

انہوں نے سویڈن کے پیرا سائیکولوجی انسٹی ٹیوٹ میں بچوں پر ایک کامیاب تجربے کے بعد اس بات کا اظہار کیا۔

انہوں نے چار تا پانچ سال کے بچوں کے درمیان ٹیلی ویژن کا روز استعمال کئے ان بچوں کو ڈاکٹر کی معاون مس کیتھرمانیکی کے ذہن کو بڑھ کر کارڈ پر بنی ہوئی شکل شناخت کرنا ہوتی تھی۔ انہوں نے پانچ کارڈوں کے متعلق بتانا ہوتا تھا۔ ان بچوں کے جوابات کا تناسب چاروں کے تناسب سے کی گنازائد تھا۔ اس طرح اس بات سے یہ ثبوت ملا کہ بچوں کی چھٹی حس بڑوں کی نسبت کئی گنا زیادہ تیز تھی۔

بقول ڈاکٹر صاحب ٹیلی کارڈ سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں اگر ٹیلی کارڈ دستیاب نہ ہوں تو پھر تاش کے عام چاروں سے بھی کام لیا جاسکتا ہے۔

خود کارڈز تیار کرنے کا طریقہ:

بازار سے ایوری کارڈز لائیں اور اس سے تاش کے چاروں کے سائز کے برابر کارڈز کاٹ لیں یا پھر بازار سے سادہ روزیٹنگ کارڈز خریدے جاسکتے ہیں۔

ان کارڈوں پر مختلف اقسام کی تصاویر ہاتھ سے بنا لیں یا ان کو فوٹو مشین سے کروالیں۔ تصاویر ایسی ہوں جن سے دلچسپی ظاہر ہوتی ہو تاکہ چھٹی توجہ صحیح طور

پر قائم رہ سکے۔

بذریعہ کارڈز تجربات اور مشقیں:

بچوں کو پچیس کارڈوں کی دو گڈیاں لیں لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ دونوں گڈیاں یکساں نوعیت اور تصاویر پر مبنی ہوں۔

☆ اب کسی پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔

☆ کسی ایک کارڈ کی علامتی تصویر یا نشان کے متعلق گھرے چھٹی انہماک یعنی ارتکاز توجہ کے ساتھ سوچنا شروع کر دیں اور پھر ایک مقررہ وقت پر بچے سے کہیں کہ وہ سوچ کر بتائے کہ آپ کس کارڈ پر توجہ کر رہے ہیں اس کے جواب کے صحیح یا غلط ہونے کا نشان چارٹ پر لگاتے جائیں۔

☆ اس عمل کو پانچ مرتبہ دہرائیں اور چند منٹ کے وقفہ کے بعد یہی عمل دہرائیں یہاں تک کہ بچوں کو کارڈوں کا سیٹ ختم ہو جائے۔ یہ تعداد کم سے کم ہے۔ اس سے بخوبی اندازہ ہو سکتا ہے کہ ٹیلی ویژن کی قوت کام کر رہی ہے یا نہیں۔

☆ پانچ میں سے ایک صحیح اندازہ نازل تسلیم کیا جائے گا۔ جس فیصد سے زیادہ صحیح اندازے اس بات کی یقینی علامت ہیں کہ بچے میں ٹیلی ویژن کی صلاحیت موجود ہے لیکن بچوں میں یہ صلاحیت اوسط آدمی سے ساٹھ فیصد تک ہو سکتی ہے۔

یاد رہے کہ ایک تجربہ کسی یقینی فیصلے پر پہنچنے کے لئے ناکافی ہوتا ہے اس لئے مختلف وقتوں کے ساتھ آپ کو ایسے کئی تجربات کرنے ہوں گے اور زیادہ

بہتر ہو گا اگر ایک کے بجائے زیادہ بچوں کو معمول بنایا جائے۔

بعد ازاں ٹیلی کارڈوں کے بجائے آپ مختلف اشیاء مثلاً پھل، پھول، سبزیاں، پودے، پتندوں اور جانوروں کے ساتھ مختلف رنگوں کے ساتھ بھی جاری رکھ سکتے ہیں۔

☆ بعد ازاں یہی تجربہ چار اشخاص باہم مل کر بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں چار میں سے تین اشخاص کسی شے کے بارے میں سوچیں اور چوتھا یہ اندازہ لگائے کہ وہ کس شے کے بارے میں سوچ رہے ہیں۔ اس سے بھی کامیابی کا تناسب معلوم ہو جائے گا۔

جہالت کا کردار:

انتقال افکار کی مشقوں میں جہالت کو خیراوی درجہ حاصل ہوتا ہے، اس لئے اس کو مضبوط اور بیدار کرنا بے حد ضروری ہے اس کے لئے گزشتہ ابواب میں دی گئی ہدایات اور مشقوں پر عمل پیرا ہونا ضروری ہے تا کہ انتقال افکار کی مشقوں کے ذریعے اس فن پر مکمل قوت، طاقت اور عبور حاصل کیا جاسکے۔

سائیکو کینسس

Psycho Kinesis

ذاتی رو سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا عمل سائیکو کینسس کہلاتا ہے اور عرف عام میں اسے (P.K) کے نام سے پکارا جاتا ہے۔

چونکہ غیر معمولی ادراک کی تمام اقسام میں ہمارے وجدان کا بے حد عمل

دلیل ہے، اس لئے اس بات کا اندازہ لگانا بے حد مشکل ہوتا ہے کہ ہمارا وجدان کب کام کرتا ہے اور کب نہیں۔ اس لئے اس بات کا حتمی فیصلہ کرنا کافی دشوار ہے کہ ٹیلی جنسی یا سائیکو کینسس کا تجربہ ہمیشہ کامیاب رہے گا یا نہیں۔ اس بات کو جاننے کے لئے وجدان کو سمجھنا اور جاننا بے حد ضروری ہے۔

ماہرین نفسیات نے وجدان کی تعریف یہ کی ہے کہ یہ ایک ایسی ایسی جہتی رو ہے جس کے بغیر کوئی فنکار اپنا ادبی فن پارہ پیش نہیں کر سکتا۔

وجدان درحقیقت ذہن انسانی کی اس تیز لہر کا نام ہے جو ہر وقت اور ہر ایک انسان کے ذہن میں بہہ نکلتی ہے اور اس کو بروقت صحیح طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے جس کے لئے کافی غور و خوض اور سوچ بچار کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سوچ بچار کا تعلق وجدان سے کسی بھی طور نہیں ہے۔

اس کی مثال کچھ یوں لی جا سکتی ہے کہ جب ایک سائنسدان اپنی تحقیقات کے سلسلہ میں مصروف عمل ہوتا ہے اور پورے تجربہ بات کے باوصف اپنے مقصد کے حصول میں ناکام و نامراد نظر آتا ہے اور اس کا ذہن اس شے کی اصل حقیقت تک پہنچنے میں بڑی دقت اور مشکل سے دوچار ہوتا ہے تو ایسے میں اس کے ذہن میں یکدم ایک کونسا سا لپکتا ہے جو تیز ترین برقی کی سی چمک لیے ہوتا ہے اور جب وہ اس کوندے کی روشنی میں اپنے تجربات پر نظر ڈالتا ہے تو وہ متفہم ہو اس کی نظروں سے پوشیدہ و سرکھلا ہو کر حاصل میں نہیں آ رہا ہوتا، اچانک آ جاتا ہے اور وہ اپنے تجربات میں مکمل طور پر کامیاب ہو جاتا ہے۔ یہی وہ کوندا ہے جس نے آئن سٹائن کو نظریہ اضافت عطا کیا جس نے جوہری توانائی کی حیثوری میں انقلاب پھا کر دیا۔

اور سے دماغ میں کروڑوں خلیے (Cells) ہوتے ہیں اور طاقتور شعاعیں پیدا

کرتے ہیں اور یہی طاقتور شعاعیں دراصل وہ جان ہوتی ہیں۔

شدید جذباتی استغراق اور بھرپور ذہانت ہی وجدانی کیفیت کے حامل ہوتے ہیں۔ اس کی تشریح ماہرین کچھ یوں کرتے ہیں۔

”ذہنی برقی رو بہت زیادہ قوت کی حامل شے ہے اس کی مدد سے جب بھی آپ کسی شے کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں کتنی توانائی ہوتی ہے اگر یہ توانائی حد سے زیادہ ہے تو فوری کامیابی حاصل ہوگی بصورت دیگر کامیابی کے امکانات بے حد کم ہو جائیں گے۔“

پانی کے کی صلاحیت پیدا کرنے کے لئے بڑی مشق اور تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا ابتدائی تجربہ بگلی سے بگلی شے یعنی دھوئیں سے کیا جاتا ہے کیونکہ دھواں سب سے بگلی شے ہے۔

مشق نمبر 1

☆ شیشے کا ایک گلاس پانی سے بھرا ہوا اور چائے کی خالی پرچ لیجئے۔

☆ شروب پینے والا سٹرائے کر اس کی مدد سے سگریٹ کے دھوئیں کو گلاس کی تہہ میں آہستہ آہستہ ڈال دیں۔

☆ دھواں گلاس کی تہہ میں جب چلا جائے تو اس کو چائے کی خالی رکابی سے ڈھک دیں۔

☆ آپ ملاحظہ کریں گے کہ دھواں گلاس کی تہہ میں تھوڑی دیر تک جمنا رہے گا۔

☆ اب ذہن کی پوری توجہ اس دھوئیں پر لگا دیں اور پورے انہماک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی ذہنی قوت سے اپنی مرضی کے مطابق حرکت دینا شروع

کریں۔

☆ اپنی ذہنی قوت کو برقرار رکھتے ہوئے اس کی مدد سے دھوئیں کو کبھی گلاس کے درمیان اور کبھی سٹچ پر لانے کی کوشش کریں۔

☆ بتدریج کوشش بآواز ہوگی اور گلاس میں دھواں آپ کی مرضی کے مطابق حرکت کرنے لگے گا۔

مشق نمبر 2

☆ ایک سفید کاغذ لے کر اس پر موریا کسی اور پرندے کی شکل بنائیں۔ بالفرض آپ نے مور کی تصویر بنائی ہے۔

☆ اب اپنے تصور کو یکساں کر کے اس ذہنی قوت سے مور کو حکم دیں کہ وہ اپنے پر پھیلائے اور ناچے۔

☆ مسلسل توجہ سے آپ محسوس کریں گے کہ مور آپ کے حکم پر پر پھیلا کر ناچتا شرع کر دے گا۔

مشق نمبر 3

☆ ایک گلاس کو کناروں سے قدرے نیچے تک پانی سے بھر لیں۔

☆ گلاس کے منہ پر باریک پلاسٹک فلم کا ایک ٹکڑا رکھ دیں اور ایک ٹکڑے کو رکھنے سے پہلے اس کے نیچے ایک سوئی رکھ دیں۔

☆ پانی کی سطح ایسی ہو کہ سوئی پانی اور پلاسٹک کے درمیان چپکی رہے اور اوپر سے آپ کو نظر آتی رہے۔

☆ اپنی تمام تر توجہ سوئی پر مرکوز کریں اور اسے اپنی مرضی کے مطابق حرکت

دینے کا اشارہ کریں۔

☆ جب آپ کی ذہنی برقی رو پوری طرح کام کرنے لگے گی تو سنی آپ کے ذہنی اشارے پر حرکت پذیر ہو جائے گی۔

جذباتی چیمپان:

بقول ہیرلڈ شرمین:

”ہر انسان کا ذہن وائریس کی طرح خیالات کی ترسیل اور وصولی کا اسی طرح مرکز ہوتا ہے جس طرح موسم کی خرابی، طوفان برق و باران وغیرہ اس عام نشریاتی نظام میں غلط ڈالتے ہیں یہی حال جذباتی چیمپان اور ذہنی انتشار کا ہوتا ہے وہ بھی ٹیلی پتھی کی شریات کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔“
اس لئے یہ بے حد لازم بات ہے کہ ذہنی یکسوئی اور پوری توجہ سے ٹیلی پتھی کا رابطہ قائم کیا جائے ورنہ نتائج کا منہ دیکھنا پڑے گا۔

احتیاط:

ذیل کی بیماریوں میں جتنا لوگ اس مشق کے لئے فیروزوں ہیں اس لئے وہ اس قسم کی سختیوں سے ہمیشہ اجتناب کریں۔

- 1- پریشان حال، ذہنی غمشتی کے مریض۔
- 2- کسی بھی بیماری کے ہاتھوں تک آئے ہوئے مریض۔
- 3- از حد جذباتی لوگ۔
- 4- اعصابی امراض میں مبتلا لوگ۔
- 5- مختلف اقسام کے چیمپان کا دکھار لوگ۔

6- کمزور ذہن، کند ذہن اور دماغی غلطی میں مبتلا لوگ۔

7- جسمانی لحاظ سے کمزور اور بوڑھے افراد۔

بہر حال کوئی بھی مشق حصول علم ٹیلی پتھی کی کی جائے اس کے لئے یہ لازم بات ہے کہ پورے انتہاک، یقین، اعتماد، خود ارادی کے ساتھ کی جائے تبھی آپ کو معجزاتی اور کرشماتی کامیابی حاصل ہوگی۔

ٹیلی پتھی میں عامل اور معمول کا کردار:

ماہرین ٹیلی پتھی کے مطابق اس علم کے حصول کے خواہاں افراد کے لئے تربیت از حد ضروری ہے معمول اور عامل دونوں کی جب تربیت نہ ہو اس وقت تک ان کا کسی بھی قسم کے تجربہ میں عمل دخل بے کار اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اس کے بنیادی اصولوں سے لاعلمی کی بناء پر تجربہ کو بگاڑ کر اپنے لئے نہ صرف دشواریاں پیدا کرتے ہیں بلکہ کسی قسم کے خللوں میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ٹیلی پتھی کی تربیت کے بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھنا از حد ضروری ہے۔

☆ عامل کے لئے یہ لازم ہے کہ وہ نہ صرف پیغام کی ترسیل بلکہ اس کے وصول کرنے کی تکنیک یعنی میکائی عمل سے پوری طرح واقف ہو اس طرح وہ اپنے فرائض بڑی خوش اسلوبی اور اعتماد کے ساتھ انجام دے سکے گا۔

☆ عامل جب پیغام ترسیل کرتا ہے تو یہ پیغام شعوری ذہن سے لاشعور میں منتقل ہو جاتا ہے جبکہ معمول اس کو پہلے اپنے لاشعور میں وصول کرتا ہے اور پھر اسے شعور تک لاتا ہے۔

☆ معمول کے لئے دشواریاں پیدا ہونے کا خدشہ زیادہ رہتا ہے کیونکہ وہ زیادہ حساس فرض انجام دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہ بیرونی اثرات سے زیادہ متاثر

ہوتا ہے اس لئے اس کے لئے یہ بے حد لازم بات ہے کہ وہ ٹیلی جیٹھی کی مشق سے قبل اور بعد میں جسمانی آسودگی حاصل کرے اور اس کے لئے سانس کی مشقوں پر عبور حاصل کرے جو قبل ازیں بیان ہو چکی ہیں۔

☆ دوران مشق جذباتی تناؤ کی کیفیات سے ہر ممکن طور پر مکمل گریز کریں۔

نشریاتی رابطے کا پہلا تجربہ:

پہلے مشہور ٹیلی پاتھس آئرن بلیک ذیل کے فارمولے کے ذریعہ نشریاتی رابطے کا کامیاب تجربہ کیا جا سکتا ہے اور اگر اس تجربہ کو بار بار دہرایا جائے تو عامل اور معمول کے درمیان مستقل رابطہ استوار ہو جاتا ہے اور اس طریقہ سے عملی طور پر دونوں ہی ٹیلی جیٹھی کے حصول میں کامیاب ثابت ہوتے ہیں اور مکمل سکرانی حاصل کر لیتے ہیں۔

☆ عامل آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائے اور اس کے سامنے وہ تصویر یا منظر بالکل واضح ہو جس کو وہ نشر کرنا چاہتا ہے۔ اس کے اور منظر کے درمیان قطعی کوئی رکاوٹ نہ ہونی چاہئے۔

☆ تصویر یا منظر نامے کو یا تو میز پر چت رکھ دیں یا پھر اسے کسی شینڈل کے ساتھ کھڑا کر دیں اگر کسی شخص شے کی منظر کشی نشر کرنا مقصود ہو تو اسے میز پر رکھ دیا جائے۔

☆ اگر عامل اور معمول دونوں ایک ہی کمرے میں بیٹھے ہوں تو ان کے درمیان فاصلہ ہونا چاہئے لیکن درمیان میں ایک پردہ لٹکا دیا جائے تاکہ وہ ایک دوسرے کو نہ دیکھ سکیں ایسی صورت میں یہ بہتر ہوگا کہ معمول کے کانوں میں

روٹی غنوںس دی جائے تاکہ وہ کسی بھی قسم کی سرگوشی بالکل نہ سن سکے۔

☆ ایک شخص کو عامل اور معمول معاون مقرر کریں جو تجربے کا صحیح وقت اور تفصیل درج کرتا چلا جائے۔

☆ اگر عامل اور معمول دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں ہوں تو دونوں کے ساتھ علیحدہ علیحدہ معاون ہونے چاہئیں۔

☆ تجربہ گاہ میں مکمل گہری خاموشی ہونی چاہئے۔ عامل اور معمول دونوں کے کمروں میں یکساں آرام دہ اور پرسکون ماحول ہو۔

☆ معمول اپنی کرسی پر آرام دہ پرسکون حالت میں بیٹھا ہو اور اس کے پاس میز پر پینسل، کاغذ موجود ہو تاکہ وہ جو کچھ محسوس کرے لکھ سکے۔

☆ کمروں میں کسی بھی طرح تیز روشنی نہ ہو اور نہ ہی اس کا رخ آنکھوں کی طرف ہو۔ بلکہ روشنی ہونی چاہئے اور روشنی کا منبع سر کے پچھلی جانب ہونا ضروری ہے۔ اب تجربہ اس طرح شروع کریں۔

عامل کی پوزیشن:

1- عامل کا معاون ایک تصویر نکال کر عامل کو دے اور اپنے اندراجات مکمل کرے۔

2- عامل انتہائی پرسکون حالت میں بیٹھ کر اس تصویر کو سامنے رکھ لے اور پہلے سے مقررہ وقت پر ٹیلی جیٹھی کا عمل شروع کرے۔

3- عامل مسلسل اپنی پوری توجہ اس تصویر پر مرکوز رکھتے ہوئے اس کو بغور دیکھ کر اپنی ذہنی رو کے ساتھ مسلسل جزئیات نشر کرتا رہے۔

- 4- پیغام نشر کرتے وقت یہ تصور رکھئے کہ معمول اس کے بالکل قریب اس کے سامنے بیٹھا ہوا ہے۔ قربت کا جس قدر گہرا احساس پیدا کرے گا اتنی ہی جلدی کا سامنا کرے گا۔
- 5- جب تصویر اس کے ذہن میں مکمل طور پر بھر پور طریقے سے اجاگر ہو جائے تو وہ اسے معمول کے ذہن کی طرف نشر کر دے۔ نشر کرنے کے عمل میں تین سیکنڈ سے زیادہ عرصہ نہیں لگنا چاہئے۔

معمول کی پوزیشن:

- 1- معمول آرام دہ پر سکون حالت میں رہتے ہوئے ارادی طور پر عامل سے پانچ سیکنڈ لئے ذہنی رابطہ قائم کرے گا پھر عامل کا پیغام وصول کرے گا۔
- 2- آرام و سکون کے ساتھ پیشے ہوئے اپنے ذہن میں ابھرنے والے تاثرات کا انتظار کرے گا۔
- 3- قدرے مناسب وقت سے ہی الاشعور میں تاثر ابھرتا ہے اور اس کو شعور میں منتقل ہونے کے لئے بھی قدرے عرصہ درکار ہوتا ہے اس لئے معمول کو وقت دیا جائے اور اسے مضرب نہ کیا جائے۔
- 4- ابتداء میں ٹیلی پیٹھی کے تاثرات دیر سے شعور میں آتے ہیں ان میں بعض اوقات کمی گھٹنے بھی لگ سکتے ہیں ایسی حالت میں معمول کو انتظار میں نہ بیٹھا رہنا چاہئے بلکہ اسے نارمل حالت میں رہنا چاہئے اگر وہ محسوس کرے تو کمرے میں چھل قدمی بھی کر سکتا ہے۔

مشترکہ ذہنی حالت:

☆ ٹیلی پیٹھی کا کوئی بھی پیغام ترسیل کرنے سے قبل یہ بات بے حد ضروری ہے کہ عامل سب سے پہلے اپنے ذہن میں اس تصور کا مکمل اور واضح تصور اور خاکہ پیدا کرے اور اس میں اپنی ذہنی روشاں کرے اور اس کے ذریعے اس تصور کو اپنے تحت الاشعور میں اتار دے کیونکہ تحت الاشعوری وہ پروجیکٹر ہوتا ہے جو تصور کی تصویر کو معمول کی ذہنی سکریں پر اتار سکتا ہے۔

☆ ٹیلی پیٹھی کے ذریعے پیغام ارسال کرنے کے لئے خود پر کسی بھی قسم کا دباؤ نہ ڈالیں کسی بھی پیغام کو ترسیل کرنے سے قبل اس کا مکمل خاکہ معدنقوش ذہن میں اس لئے چاہئیں مثلاً قبر کے متعلق پیغام کی صورت میں تابوت کا خاکہ ذہن میں بنایا جائے۔

☆ مکمل مندرکشی ذہن میں بٹھانے کے بعد معمول کی طرف اپنا پیغام ترسیل کرے پیغام وصول کرنے کے مختلف طریقے ہوتے ہیں۔

☆ کبھی معمول کو پیغام میں عامل کی آواز سنائی دیتی ہے پھر اسے پیغام کا تصویری عکس دکھائی دیتا ہے۔

☆ اس کے بعد معمول کے ذہن میں ایک خیال پیدا ہو جو بالکل واضح ہو اور معمول کو اس کے درست ہونے کا یقین ہو اور اس میں کسی بھی قسم کا شک و شبہ نہ ہو بقول ڈاکٹر بروس جانز ماڈرن ٹیلی پیٹھی حقیقات۔

ٹیلی پیٹھی کے عملی میکینک کے لئے ذیل کے رہنما اصول ہیں:

☆ عامل اور معمول کو شعوری طور پر ایک بات کا بالخصوص خیال رکھنا چاہئے کہ ان دونوں کی تمام تر توجہ ایک دوسرے کے ذہن پر جمی رہے۔

☆ دونوں کے درمیان مشترکہ رابطہ قائم رہے اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ عامل

اور معمول کے ذہن دو متوازی لکیروں کی مانند ہیں جن کو ذہنوں سے نکلتی ہوئی ذہنی لہریں آپس میں ملا رہی ہیں۔

☆ معاونین کا کام صرف نتائج کوٹ کرتے رہتا ہے۔

☆ عامل اپنے معاون کو خیالات کی ترسیل سے قبل پیغام کی تفصیلات بتلا کر پھر اپنے پیغام کو نشر کرنے کی طرف اپنی توجہ مبذول کرے جو وہ ٹیلی متھی کے ذریعہ ارسال کرتا چاہ رہا ہے۔

☆ جب عامل کے خیالات کو معمول پر مہنا شروع کرے یا جو کچھ وہ محسوس کرے اپنے معاون کو بتا دے یا پھر اسے خبر کر کے رکھ لے۔

☆ چونکہ ٹیلی متھی ایک اور اک ہے جس کا تعلق انسان کی جسمی حس سے ہے اور جب کسی معمول کو یہ احساس ہوتا ہے کہ انسان نے کوئی پیغام یا عکس اپنے ذہن میں موصول کیا ہے تو شروع میں اس کا انکبار کرتے ہوئے پس و پیش کرتا ہے اگرچہ معمول بننے کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور امتیاز طبیعت کے لحاظ سے ہر شخص کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے سو دوا کی مزاج والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں جب کہ بھٹی مزاج والے معمول بننے کی کم تر صلاحیت رکھتے ہیں اس لئے ان میں ترقی کا عمل سست ہوتا ہے۔

ابتداء میں معمول کو تجربے کے دوران غود کی کا احساس ہو سکتا ہے اور پیغام وصول کرنے کے لئے چوکنا اور مستعد رہنا دشوار معلوم ہوتا ہے لیکن رفتہ رفتہ اس کا عادی ہو جاتا ہے۔

پیغام کی وصولی کے دوران آنکھیں بند رکھنا زیادہ آسان ہوتا ہے اور اسے

چاہئے کہ تجربے کے دوران ٹیلی پیٹھک نشانی اپنے ہاتھ میں رکھے اور جو کچھ محسوس کرے اس تاثر سے اپنے معاون کو آگاہ کرے۔

ٹیلی پیٹھک نشانی:

ٹیلی پیٹھک نشانی سے مراد ایک ایسی ذاتی چیز کا یا بھی تبادلہ عامل اور معمول کے درمیان ہے جس سے دونوں کو ایک دوسرے کی قربت کا قوی احساس ہوتا ہو۔ عملی مشق شروع کرنے سے قبل دونوں کو ایسی نشانیاں یا تو اپنی متھی میں دبائے رکھنا چاہئے یا پھر اپنی پیٹھ نشانی پر لگا لیں۔ زیادہ بہتر یہی ہے کہ اس کو پیشانی پر لگا لیں کیونکہ یہ حصہ دماغ سے بہت زیادہ قربت رکھتا ہے اس طرح عامل اور معمول کے درمیان آسانی سے زیادہ قریبی تعلق پیدا ہو جائے گا۔

ٹیلی پیٹھکی کے عملی طریقے

Practical Methods

انسان میں اللہ تعالیٰ نے ظاہری حواس کے علاوہ کچھ ایسی طاقتیں بھی ودیعت کی ہیں جنہیں ماہرین نفسیات مافوق الفطرت طاقتیں (Super Human Powers) قرار دیتے ہیں اور یہ بہت ہی حیرت انگیز صلاحیتیں ہیں۔

کشف:

بعض حالات و واقعات میں انسانی ذہن کی ماورائے بصارت حس اپنا کام کرنا شروع کر دیتی ہے اور اس ماورائے بصارت حس بمعنی کشف کے ذریعے

انسان سینکڑوں میل دور ہونے والے واقعات کا باآسانی مشاہدہ کر لیتا ہے مہرین رویت اسی کے حصول کیلئے ہمیشہ کوشاں رہتے ہیں تاکہ مستقبل میں رونما ہونے والے واقعات کا ذہن پر خود بخود انکشاف ہوتا رہے اور یہ ایک ایسی صلاحیت ہوتی ہے جو بہت کم انسانوں میں پائی جاتی ہے لیکن اس کا حصول مراقبات اور مجاہدے اور ریاضت شدید ذہنی سے حاصل ہوتا ہے۔

کشف دراصل تصور کی وہ ترقی یا توفیق الفطرت صورت ہے جو اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب کہ اس کو پیدا کرنے کے لئے مسلسل مجاہدے اور ریاضتیں کی جائیں۔ اس کے حصول کے لئے ذہل کی مشقتوں سے اپنے عضلات حرکات کو اپنے ارادے اور نفس کا پابند بنایا جاسکتا ہے اور اعلیٰ ترین اور بہتر ذہنی صلاحیتوں کو پیدا کرنے کے لئے پہلی اور آخری سیرمی عضلاتی نفس کو اپنے نفس کا پابند بنانا ہی تو ہے۔

مشق نمبر 1

- 1۔ دونوں بازو کھینچوں سے موڑ کر انگلیاں گدی پر رکھ لیجئے۔
- 2۔ کمر میں خم پیدا کرتے ہوئے پیچھے کی طرف جھک جائیے۔ جھکنے کی صورت میں آپ کا جسم خمیدہ ہوگا۔
- ابتداء میں آپ کا جسم خمیدہ ہونے میں کافی تکلیف دے گا اور جسم پر قابو پانا دشوار ہوگا۔ رعشہ کی کیفیت بھی طاری ہو سکتی ہے لیکن کھل ثابت قدمی سے یہ تکلیف کھل رفع ہو جائے گی۔
- شروع میں اس مشق کو چند سینکڑ تک کرتے ہوئے اس کے دورانیے میں

بدرتق وقت بڑھاتے ہوئے اسے دس منٹ تک لے آئیں۔
اب اس مشق کو جتنا عرصہ چاہیں آپ جاری رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2

- 1۔ اپنی دونوں ناگوں کے درمیان کوئی ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔
- 2۔ اپنی پوزیشن بالکل سیدھی رکھیں چند لمحوں میں ہی آپ کے جسم پر کچلی طاری ہو جائے گی اور بچے دیکھنے لگیں گے لیکن ان کی پرواہ نہ کریں اور صبر سے کام لیتے ہوئے سیدھا کھڑا رہنے کی عادت ڈالیں۔
- باز رہے کہ دماغی انتشار کی سبب سے بڑی عضلاتی و ذہنی حرکات ہوتی ہیں جب آپ کے عضلات تیزی سے متحرک ہوتے ہیں تو دماغ بھی متضرر ہونے لگتا ہے مگر جب آپ کے اعضاء اطمینان و سکون کے ساتھ چلتے ہیں تو اس سے دماغ متاثر نہیں ہوتا بلکہ ایسی حالت میں کافی سکون محسوس ہوتا ہے۔

مشق نمبر 3

- 1۔ بستر پر چت لیٹ کر ہاتھوں کو اس طرح پھیلا لیجئے جیسے کسی مردے کے ہاتھ ہتھوں تک پھیلا دیے جائیں۔
- 2۔ دونوں ناگوں کے پنجوں کو بھی برابر برابر جوڑے رکھیں کہ کھینچنے آپس میں ایک دوسرے سے ملے رہیں۔
- 3۔ سر کے نیچے کوئی تکیہ رکھیں اور پوری طاقت سے سانس کھینچ کر سینہ میں روک لیں۔

4- سانس کو روک دیتے ہوئے اپنے دھڑکنے والی سہارے کے بغیر کمر کے قریب سے اس طرح سے آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں کہ آپ کا سر پشت کی جانب جھکا رہے۔

5- اس حالت میں اٹھ کر بیٹھ جائیں اس مشق سے آپ کی پنڈلیوں اور پیٹوں میں تکلیف ہوگی مگر اسے برداشت کر لیں۔

6- رفتہ رفتہ آپ اپنے دماغ کو پہلے کی نسبت کافی ہلکا ہلکا محسوس کریں گے۔

مشق نمبر 4

- 1- بستر پر دائیں کروت لیٹ جائیں۔
- 2- سر کے نیچے کوئی ٹیکہ نہ رکھیں۔
- 3- چار پائی کی سطح ہموار رکھیں اس میں کسی بھی قسم کا جھول نہ ہو۔
- 4- چار پائی کی نسبت تخت یا ہموار فرش پر یہ مشق کی جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔
- 5- اب کروت کے بل لیٹ جائیں۔
- 6- اپنے دونوں بازو اس طرح سینے پر پھیلائیں کہ آپ کے دائیں ہاتھ کا پنجہ اس طرف آجائے۔
- 7- اپنے دونوں پیٹوں کو مضبوطی کے ساتھ کمر پر دکا کر چت لیٹ جائیں مگر یہ خیال رہے کہ آپ کا ہاتھ اپنی جگہ سے ادھر ادھر نہ ہٹے پائے۔
- 8- اب اس حالت میں کولہوں کے بل بیٹھ جائیں لیکن ٹانگیں اپنی جگہ مضبوطی سے جچی رہیں۔
- 9- جسم میں اگر کچھ بیباک ہو تو اسے روکنے کی کوشش کریں۔
- 10- آٹھ سیکنڈ تک اسی حالت میں بیٹھے رہنے کے بعد پھر اس پوزیشن میں لیٹ

جائیں۔

اس مشق کو وقتی دیر جاری رکھ سکتے ہوں، رکھیں۔ پابندی کوئی نہیں ہے۔

مشق نمبر 5

- 1- ایک گلاس میں پانی بھر لیں۔
- 2- اس گلاس کو دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھیں۔
- 3- بازو کو آگے کی طرف تان لیں اس صورت میں آپ کا ہاتھ کانپے گا لیکن اس کی کیا بات پر قہر پانا ضروری ہوگا تاکہ خیالات میں انتشار پیدا نہ ہو۔
- 4- اس مشق کی ابتدا اس سیکنڈ سے کریں اور بتدریج اس کو بڑھا کر دس منٹ تک لے جائیں (جیسے جیسے کپکپاہٹ ختم ہوتی جائے ویسے ویسے وقفہ بڑھاتے جائیں)۔
- 5- اب گلاس پر نظر میں ہمانے کی کوشش کریں اور پانی کو غور سے دیکھتے رہیں۔
- 6- اپنی تمام تر وقتی اور جسمانی قوت سے کام لے کر پانی کی لہر کو روکیں یہی آپ کی کامیابی ہے۔
- 7- اب گلاس والے ہاتھ کو آہستہ آہستہ حرکت دیتے ہوئے بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھ اور بازو دونوں میں کوئی لہر نہ پیدا نہ ہونے پائے۔
- 8- اپنی نظر مسلسل پانی پر جمائے رکھیں۔
- 9- اپنے ہاتھ کو اب آہستہ آہستہ واپس پہلی پوزیشن میں لے آئیں۔
- 10- اس کو عموماً تکرار کی طرح اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں۔
- 11- آپ کی گردن اپنی جگہ قائم رہے وہ گلاس کے ساتھ گھومنے نہ پائے لیکن

آپ کی آنکھوں کی پتلیاں چشم خانوں میں حرکت کرتی رہیں۔
12۔ آپ کی آنکھیں سخت مزاحمت کریں گی لیکن آپ کو اس مزاحمت پر مکمل قابو پانا ہوگا۔

مشق نمبر 6

- 1۔ گھاس کو اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں پر رکھ لیں۔
- 2۔ اپنے ہاتھ کو کھرا کر آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف لے جائیں لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آپ کی گردن اپنی جگہ مضبوطی سے قائم رہے اور سیدھی رہے۔
- 3۔ گردن کسی بھی صورت پرکزی ہوئی حالت میں نہ ہو۔
- 4۔ آنکھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے نظر گھاس کے پانی پر جمائے رکھیں۔
- 5۔ گھاس کا پانی ہٹنے نہ پائے آپ اپنا ہاتھ جس قدر پیچھے لے جائیں گے جائیں۔
- 6۔ ہاتھ آہستہ آہستہ اپنی جگہ واپس لائیں لیکن بے حد احتیاط کریں۔
- 7۔ اپنے ہاتھ کو دس سینکڑ تک سیدھا اور سامنے کی جانب رکھیں۔
- 8۔ آہستہ آہستہ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف اپنا ہاتھ تھماتا شروع کر دیں۔
- 9۔ اس مشق کو ایک گھنٹہ تک کریں۔

حواس باطنی کو بیدار کرنے کے لئے ترغیب و تحریک ایک بہت اہم چیز ہے ترغیبات سے نہ صرف نیلی جیوتھی بلکہ چنانچہ اور مستقل بینی میں بھی کام لیا جاسکتا ہے اور رہے کہ سوزنوں ترغیب کے بغیر ہمارا دفاع پوری طرح کام نہیں کرتا۔

ترغیب کے بعد آپ پر استفراف طاری ہو جاتا ہے استفراف یا مراقبہ میں تصوف بہت بڑا اور جہر رکھتا ہے۔

مشق نمبر 7

- 1۔ کسی ایسے زاویے یا طریقے پر لیٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو آرام ملے۔
 - 2۔ اس حالت میں چند منٹ خاموشی کے ساتھ بیٹھے رہیں دماغ سے ہر طرح کے خیالات خارج کر دیں کسی وقتی کشمکش میں نہ پڑیں۔
 - 3۔ اس سے وقتی حد تک آسودگی اور وقتی فرحت حاصل ہوگی۔
- اس سے وقتی اور اعصابی یکسوئی حاصل ہوگی اور نیلی جیوتھی کا فن سیکھنے میں بے حد مدد ملے گی۔

نیلی جیوتھی کے مہارتی طریقے:

جب آپ تربیتی تجربات کے ذریعے ان تمام مشقوں پر عبور حاصل کر لیں تو پھر اس میں مہارت کے لئے عملی میدان میں قدم رکھنے کی ضرورت ہے۔ اس قسم کی مہارت کے لئے ذیل کی مشقیں بے حد مفید اور اہم ہیں اس سے آپ کی حاصل کردہ کامیابی کا تناسب مکمل کر سامنے آ جائے گا اور جو خامیاں ہوں گی وہ اسی سامنے آ جائیں گی اور آپ با آسانی ان پر قابو پا کر اپنی صلاحیتوں میں مزید کھار پیدا کر لیں گے۔

جس قدر زیادہ مشق کریں گے اسی قدر زیادہ فن میں چمکی آتی جائے گی۔ اور آپ کا شمار وقت کے ساتھ ساتھ ماہرین میں ہونے لگے گا۔

مشق نمبر 1

جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے یا دروازے پر گھنٹی بجے تو دروازہ فوراً کھلی بھی نہ کھولے اور نہ ہی فوری ٹیلی فون ریسیور اٹھائیں۔

ایک لمحہ رک کر فون کرنے والے یا دروازہ کھٹکھٹانے والے کا تصور کریں اور اپنی ذہنی قوت کو بروئے کار لائیں۔

اپنی قوت اور اک کے ذریعہ اس کا عکس ذہن میں پیدا ہونے دیں کہ فون کرنے والا کون ہے۔ کس کا فون ہو سکتا ہے یا دروازہ کھٹکھٹانے والا کون ہے۔ اور کون اس وقت آ سکتا ہے۔

اس بارے میں زیادہ حد تک نہ الجھیں صرف یہ فیصلہ کریں کہ آنے والا گھر یا خاندان کا فرد ہے یا کوئی اور واقف کار ہے۔

اب اپنے ذہن کے فیصلے کے مطابق تصدیق کے لئے ریسیور اٹھا کر فیصلہ کریں یا دروازہ کھول کر دیکھیں کہ کون ہے۔

اس قسم کے تجربات سے آپ یہ محسوس کریں گے کہ نتائج بہتر ہوتے جا رہے ہیں۔

بعض افراد کے اندازے ابتدا ہی سے بالکل درست نکلتے ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کی ذہنی صلاحیت عام آدمی سے زیادہ ہوتی ہے۔

اب دوسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔

یہ جاننے کی کوشش کریں کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت ہے۔ اس مقصد کے لئے بھی یہی طریقہ استعمال کریں۔ ریسیور اٹھانے سے قبل ایک لمحہ رک کر

ذہن میں تصور ابھاریں اور اندازہ لگائیں بعد میں تصدیق کریں کہ آپ کا ذہنی

فیصلہ کس حد تک درست اور صحیح ہے۔

اب تیسرا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔

یہ بات معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ اس نے ٹیلی فون کس مقصد کے لئے کیا ہے اس کے لئے بھی وہی طریقہ اختیار کریں اور اپنے فیصلے کے بعد اس کی تائید تصدیق جانچ پڑتال کریں۔

کچھ دنوں بعد اس مشق سے آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا موڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے میں مکمل طور پر کامیاب ہو جائیں گے۔

یہ طریقہ ماہر نفسیات ڈاکٹر ہیوڈ ہولے کا ہے اور بقول ڈاکٹر صاحب اس سے ٹیلی وژن کی صلاحیت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

مشق نمبر 2

یہ مشق کسی کو شریک مشق بنا کر کرنے سے متعلق ہے۔

اس کے لئے کسی ایسے فرد کا انتخاب ضروری ہے جس سے انتہائی قریبی تعلق اور ذہنی ربط ہو۔ اس کے بعد آپ یہ فیصلہ کریں گے اور پانچ دن تک اس شریک کار کی طرف سے ترسیل کردہ پیغامات کو وصول کرتے رہیں گے۔

اس کی مثال یوں لی جاسکتی ہے کہ شوہر اپنے دفتر میں اور بیوی اپنے گھر میں کام کر رہی ہے بیوی کو خیال آتا ہے کہ اسے وہی ٹیلی آکس کی ضرورت ہے اور وہ اپنی پر اس کا شوہر یہ شے گھر لیتا آئے۔

چونکہ یہ پیغام فوری اور عملی ضرورت سے تعلق رکھتا ہے اس کو کاروباری ای

ایس پی (Pragmatic E.S.P) کہا جاتا ہے۔

اس کے برعکس شوہر بذریعہ ٹیلی پتھی پیغام کسی مدد کمانے کی فرمائش اپنی بیوی سے کرتا ہے لیکن اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ پیغام مخصوص کھانے کی حد تک ہی ہونا چاہئے۔

مشق کرنے کے لئے بنیادی لوازمات:

- 1- ہر لمحہ مستعد اور چوکس رہیں۔
- 2- اپنے ذہن کو ٹیلی پتھی کے ذریعے آنے والے پیغامات کی وصول یابی کے لئے تیار رکھیں۔
- 3- بار بار آپ کے ذہن میں ایک تصور ابھرے گا اس تصور سے پہلے ہمیشہ ایک مبہم سا خیال ذہن میں پیدا ہوگا کہ کچھ ہونے والا ہے۔
- 4- اس اشارے کا خاص نوٹس لیں کیونکہ یہ ذہن میں آنے والے پیغام کے لئے خبر داری ہے تاکہ پیغام کی وصولیابی کے لئے اپنے ذہن کو مکمل طور پر صاف کر لیا جائے اور آنے والے پیغام کے لئے اس کے ربط میں ہم آہنگی پیدا کر لی جائے۔
- 5- ایک وقت میں ہمیشہ ایک خیال یا پیغام کی ترسیل کریں اور اس کو بار بار تشریح کرتے رہیں۔
- 6- جو بھی پیغام ارسال کرنا ہو اس پر تمام تر توجہ، مکمل انہماک کے ساتھ مرکوز کریں تھوڑی تھوڑی دیر بعد اس کی ترسیل جاری رکھیں جو پیغام آپ کی ترسیل کر رہے ہوں بالکل واضح ہو اور اس کے علاوہ ذہن میں اور کوئی خیال نہ آنے دیں۔

- 7- پیغام کی ترسیل کے وقت ذہن کو دوسرے خیالات سے پاک رکھیں۔
- 8- ٹیلی پتھی ایک عملی تاثر پذیر کلام ہے جتنا زیادہ آپ مشق کریں گے جتنا زیادہ اس علم کو بروئے کار لائیں گے اتنی ہی زیادہ آپ کی مہارت بڑھے گی۔

مشق نمبر 3

- کسی ایسے فرد کے ساتھ جتنی رابطہ قائم کرنے کی کوشش کریں جس کے ساتھ کچھ قربت ہو اب آپ اس شخص کو ٹیلی پتھی کے ذریعہ پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر گفتگو کرے۔ مگر یہ آپ کس طرح کریں گے۔
- 1- اس مقصد کے لئے کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر اور تھوڑی توجہ کی کیفیت پیدا کریں۔
- 2- ذہن کو تمام تر خیالات سے پاک کریں۔
- 3- جس شخص کو پیغام دینا مقصود ہے اس کا تصور قائم کریں اور تصور پوری توجہ کے ساتھ ہونا لازمی ہے جیسے وہ آپ کے سامنے بیٹھا ہے۔
- 4- اب اس شخص کو جتنی طور پر پیغام دیجئے کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے۔
- 5- گھڑی میں دیکھ لیں اس کو مسلسل پیغام دیجئے اور اپنے ذہن سے بار بار پیغام نشر کرتے رہیں۔ ٹیلی پتھی کو روحانی تعلیم کا نام اسی لئے دیا جاتا ہے کہ اس سے جتنی رابطہ قائم کرے گفتگو کی جاتی ہے۔
- 8- اب اس بات کا تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے اس نے ریسیور اٹھا کر آپ کا نمبر ملایا ہے۔
- 7- اس سے آپ کو اپنے پیغام کے موثر ہونے کا حتمی نتیجہ حاصل ہوگا۔

انمول مشقیں:

آپ یہ اعزاز نہیں لگا سکتے کہ یہ مشقیں کس قدر انمول ہیں اور نیلی ہتھی کی صلاحیت آپ میں پروان چڑھانے میں کتنی مفید اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ یاد رکھیں کہ الفاظ سے زیادہ جذبات کی ترسیل کا اہم ترین ذریعہ نیلی ہتھی ہے۔

عکسی رابطہ:

جس طرح آپ نیلی ہتھی کے ذریعہ اپنا پیغام ترسیل کر سکتے ہیں اسی طرح عکس بھی ترسیل کیا جاسکتا ہے اور نیلی ہتھی میں یہ سب سے مشکل اور نازک مرحلہ ہوتا ہے اس طریق کار میں شریک کاری کی ضرورت پیش آتی ہے جس سے خاص ذہنی آہنگی اور قربت ہو لیکن یہ شریک کاری یا معمول اس مشق میں زیادہ ذمہ داری قبول نہیں کرتا۔ اس کا کام آسان ہوتا ہے۔ طریقہ کار حسب ذیل ہے۔

مشق:

- 1- ایک پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں۔
- 2- اب ایک تصویر لے لیں مثال کے طور پر یہ کسی پرندے کی تصویر ہے اس کو نظروں کے سامنے رکھیں۔
- 3- اب اپنی پوری قوت سے اس پرندے کو دیکھنا شروع کر دیں۔
- 4- ادھر ادھر نظر ہرگز نہ ڈالیں اس کے علاوہ پرندے کے سوا کسی اور کا تصور ذہن میں نہ لائیں۔ اس کی بناوٹ، اس کے بال و پر کو ذہن نشین ہونے دیں۔

5- جب آپ محسوس کریں کہ آپ بالکل اس تصویر میں محو ہو گئے ہیں اور تصویر آپ میں سرایت کر گئی ہے تو آنکھیں بند کر لیں۔

6- تصویر کو ذہن میں قائم رکھیں اس کے نقش و نگار کو ذہن میں پھیلنے دیں پھر جب آپ محسوس کریں کہ آپ بالکل اس تصویر میں محو ہو گئے ہیں اور یہ آپ میں سرایت کر چکی ہے تو آنکھیں مکمل طور پر بند کر لیں۔

7- جب تصویر سارے ذہن میں مکمل طور پر جا جائے تو اسے دوسرے کمرے میں بیٹھے ہوئے معمول کے پردہ ذہن پر منعکس کر دیں بالکل اسی طرح جیسے سینما میں پروجیکٹر تصویر کو سکرین پر منعکس کر دیتا ہے۔

8- معمول جس کا رابطہ آپ ہے ہو گا فوراً اس تصویر کو موصول کرے گا۔ اس مشق میں بہت زیادہ ارادہ کا توجہ سے کام لینا پڑتا ہے۔ اس لئے یکسوئی کی مشقوں پر جس قدر زیادہ عبور حاصل ہو گا اس قدر آسانی سے یہ مشق ہوگی اور بہت جلد عبور حاصل ہوگا۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچا دی ہے کہ نیلی ہتھی کا تعلق ذہن کی برقیاتیسی لہروں سے ہے اور یہ ایک ایسی قوت اور انرجی ہے کہ اس سے بجلی کے کئی بلب روشن کئے جاسکتے ہیں اس کی رفتار ہر سائیکل ہزارے کی آواز کی رفتار سے کئی گنا زائد ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ جب کسی شخص کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آتا ہے تو اس سے انتہائی زیادہ قربت رکھنے والے فرد کو اس کا فوری احساس ہو جاتا ہے خواہ درمیانی فاصلہ کتنا ہی زائد کیوں نہ ہو۔

روحانیت اور ٹیلی پتھی

Extra Sensory Preception and Telepathy

دنیا کے تمام مذاہب پر ایک نظر ڈالی جائے تو یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ وہ تمام انسان جنہوں نے اپنے اندر روحانی قوتوں کو بیدار کیا اور مافوق البشر بن گئے تو ان پر کبھی مستقبل کے متعلق مختلف انکشافات ہوئے اور کبھی انہوں نے دوسروں کے دلوں کا حال معلوم کیا غرضیکہ ان کے ہاتھوں مختلف قسم کے مظاہر رونما ہوئے اور بعض مظاہر کے حتمی نشانات آج بھی دنیا میں موجود ہیں۔

ماہرین ٹیلی پتھی کو سائنسدانوں نے اس بات کا بخوبی انکشاف کیا ہے کہ روحانی مشاہدات کے تمام تر دعوے محض غریب پر مبنی نہیں ہیں بلکہ حقیقت پر مبنی ہیں بقول ڈاکٹر گیرٹ ماہر نفسیات و ٹیلی پتھی۔

”انسان بے پناہ قوتوں کا مالک ہے بعض اوقات اس سے ایسے افعال بھی سرزد ہوتے ہیں جو بڑے ہی حیرت انگیز ہوتے ہیں اور یہی ہے اسرار قوتیں ہی روحانی قوتیں کہلاتی ہیں اور ماہر ٹیلی پتھی کے نزدیک ادراک ماورائے حواس کہلاتی ہے۔

ادراک ماورائے حواس کی اقسام:

ماہرین نے ادراک ماورائے حواس کو ذیل کی کئی شاخوں میں تقسیم کر رکھا ہے جن میں سے ذیل کی مشہور شاخیں ہیں۔

(Clairvoyance)

1۔ صدائے نفی، روشن ضمیری

- 2۔ اشراق یا متعلی خیالات (Telepathy)
- 3۔ غیب بینی یا مستقبل بینی (Precognition)
- 4۔ پس بینی و پیش بینی (Retrocognition)
- 5۔ نفس بینی (Psychometry)

روشن ضمیری:

روشن ضمیری سے مراد وہ تجلی نور ہے جس میں انسان ہر وقت اپنے خدا کے حضور کھڑے رہتا ہے اور ایسا انسان ہر وقت روحانی عالم سے اپنا گہرا تعلق ظاہر کرتا ہے۔ روشن ضمیری کو اکثر غلط معنوں اور غلط معنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بلکہ روشن ضمیری کی حدود کا ابھی تک تعین نہیں کیا جا سکا۔ اکثر لوگ روشن ضمیری کو غیب گوئی اور غیب دانی سمجھ بیٹھے ہیں اور ایسے لوگ روشن ضمیری کو مستقبل میں پیش آنے والے یا گزرے واقعہ کا انکشاف سمجھ بیٹھے ہیں اور ان کے نزدیک ایسے افراد کاجرت انگیز طور پر ان واقعات سے آگاہ ہونا ہے۔

لیکن یہ سب قیاسات اور غلط یقین پر مبنی باتیں ہیں اس میں اگرچہ شک نہیں ہے کہ روحی حضرات اکثر و بیشتر مستقبل بینی کی پیش گوئیاں کرتے رہتے ہیں مگر ان کی روشن ضمیری کو غیب گوئی اور غیب دانی تصور کرنا نا دانی ہے۔

روشن ضمیری اولیائے عظام کا گہرہ مقصود ہے جبکہ غیب گوئی اور غیب دانی اس راستے کا پراسنگ میل ہے روشن ضمیر انسان کو غیب دان ہو سکتا ہے مگر یہ بات ممکن بھی صادق نہیں آتی کہ غیب دان بھی روشن ضمیر ہو سکتا ہے۔

روشن ضمیر انسان اپنا مافی الضمیر بہت کم بیان کرتا ہے اور اس موضوع پر کسی خاص محفل میں ہی تذکرہ کرتا ہے اس کے اپنے ذہنی افق پر سیلاب نور موسیٰ مارتا دکھائی دیتا ہے اس لیے میں وہ اپنے اندر محسوس کرنے لگتا ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کے حضور ہمہ وقت موجود ہے ایسی حالت میں اس پر گہرا وجدان بھی طاری ہوتا ہے اور اس گہرے وجدان کا مقابلہ کوئی دوسرا احساس اور تجربہ نہیں کر سکتا۔ چونکہ روشن ضمیر کا تعلق روحانی عالم سے بہت گہرا ہوتا ہے ایسی حالت میں روحانی سماعت بڑی حساس ہو جاتی ہے۔

روشن ضمیر کو ظاہر کا شور و غشب سنائی نہیں دیتا لیکن اسے باطنی آواز سنائی دینے لگتی ہے اور یہ آواز الہام کہلاتی ہے۔ وہ ہر قسم کی پریشانیوں سے مبرا ہوتا ہے اسے سکون و اطمینان کا احساس ہمہ وقت رہتا ہے۔ اس پر اسرار حیات واضح ہونے لگتے ہیں اور یہ اسرار عموماً ناقابل بیان ہوتے ہیں اس کے نزدیک دنیا کی کوئی اہمیت نہیں ہوتی بلکہ دنیا کا ہر رنگ رنگ الٹی ہوتا ہے وہ ہر شے میں تازگی اور حسن الٹی پاتا ہے۔

یہ ایک ایسا باطنی نور ہے جس کا واسطہ عام انسان یا کم تر علم والوں سے بالکل نہیں ہوتا بلکہ یہ اللہ تعالیٰ کی خاص رحمت ہوتی ہے یہ روشنی دنیا بھر کی تمام روشنیوں سے الگ، درجہات اور کوائف کے لحاظ سے سب سے اعلیٰ، حسن و خوبی کے لحاظ سے منفرد ہوتی ہے۔

بہر حال اس تک رسائی حاصل کرنے کے لئے راہیہ یوگ میں بعض مشقیں رکھی گئی ہیں اس کے لئے کھانے پینے میں اعتدال، طہارت و پاکیزگی پر عمل، تجسس کی مشقیں اور انتہائی گہرے توجہ سے اپنے فطری تصویضوں یعنی جذبات و

احساسات پر قابو پالیا جاتا ہے ان تمام مراحل کے طے کرنے کے بعد ہی کوئی انسان انتہائی حد تک جانچتا ہے جب وہ اپنے جسم و نفس پر مکمل قابو پالیتا ہے اور خیالات کی لہریں محدود ہو چکی ہوتی ہیں۔

قوت توجہ اور نفس کی مشقتوں سے غیب دانی اور غیب بینی کی کیفیت بالکل معدوم ہو جاتی ہے ذہن ساکت و جامد ہو جاتا ہے جس کی کھنکھن مرحلہ ہوتا ہے جس سے اکثر لوگ گھبرا جاتے ہیں کیونکہ ان کے نزدیک غیب دانی یا افکار کی کمی کو وہ روحانی منزل سمجھتے ہیں جبکہ قلعی ازیں جو ریاضت کی جانچلی ہوتی ہے وہ صرف اپنے ذہن پر کنٹرول حاصل کرنے کے مترادف ہوتی ہے تاکہ ذہن قلعی نور الہی کو برداشت کرنے کے قابل ہو سکے۔

عام طور پر اس کے لئے نقطہ بینی کی مشقیں کی جاتی ہیں جن کے تحت ایک روشنی یا بطن میں پھونکتی ہے نور ہلا کر بڑے بڑے سارے وجود پر چھا جاتی ہے اور اس میں بہت سے عالم ظاہر ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور ہلا کر شروع ضمیری کا پہلا زینہ شروع ہوتا ہے۔ آت نیلی تھنچی کے ماہرین اس کو شعور برتر کا مظہر سمجھتے ہیں۔

غیب گوئی یا پیش گوئی:

یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس کے تحت فرد کو مستقبل میں پیش آمدہ واقعات کا تئیں ازیں علم ہو جاتا ہے خواہ اس کا تعلق خود اس کی اپنی ذات سے ہو یا کسی دوسرے کے متعلق۔ زمانہ قدیم سے اب تک متعدد افراد کی ان گنت پیش گوئیاں موجود ہیں۔ زمانہ قدیم میں کی گئی اکثر و بیشتر پیش گوئیاں درست ثابت

ہو چکی ہیں۔

دنیا بھر کے رومی ماہرین اور بالخصوص اولیائے عظام کی زبان سے اس
بیشتر ایسی پیش گوئیاں ہوتی رہتی ہیں۔

غیب گوئی نفس انسان کے خصائص میں سے ہے۔ نفس انسانی بشریت سے
روحانیت کی طرف منتقل ہونے کی صلاحیت رکھتے ہوئے عالم ہالہ سے اس کا رابطہ
قائم و دائم ہے یہ سعادت انبیائے کرام کے لئے خاص ہے کیونکہ غیب گوئی کی
صلاحیت ان میں پیدا نشی ہوتی ہے بلا کسی کاوش و ریاضت اور واسطے کے ان کو یہ
وصف حاصل ہو جاتا ہے اس معاملے میں وہ نہ تو قصورات سے مدد لیتے ہیں اور نہ
ہی کسی خاصہ اور نہ ہی کسی برقی افعال سے، نہ کسی اور چیز سے بلکہ یہ صلاحیت
قدرت کی طرف سے ان کی گھنٹی میں شامل ہوتی ہے وہ چارہ بشریت ابار کر چارہ
روحانیت دہن لیتے ہیں یہ سب کچھ آنا فانا ہو جاتا ہے۔

ماہرین غیبی حقیقی کے موجب:

”یہ صلاحیت انسان میں فطری ہوتی ہے اور انسانوں کو عقلی طور پر ایک
دوسرے سے جدا کرتی ہے۔“

اسی وصف کے حامل لوگوں میں سے ایک ایسا طبقہ بھی ہے کہ جب اسے
روحانی علوم کا شوق دامن گیر ہوتا ہے تو وہ قوت متخلیہ سے کام لیتے ہوئے اپنے
ارادے اور عقلی قوتوں کو متحرک کر کے ظاہری حواس کو معطل کر دیتے ہیں مگر ان کی
یہ خود پیدا کردہ صلاحیت انبیاء علیہ السلام کی فطری صلاحیت کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔
وجہ یہ ہے کہ ان کی فطرت ناقص جبکہ انبیاء علیہ السلام کی فطرت خاص ہوتی ہے۔
یہ ناقص فطرت بشریت سے روحانیت کی طرف منتقلی کی راہ میں بے حد رکاوٹیں

پیدا کرتی ہے ایسے لوگ جزوی اشیاء ظاہر و خیالی سے کام لیتے ہیں اور اس کے لئے
مختلف مظاہر سے مدد لیتے ہیں حتیٰ کہ یہ لوگ شیاطین سے بھی مدد لینے میں دریغ
نہیں کرتے یہی وجہ ہے کہ یہ غیب دان تو ہو سکتے ہیں مگر حقیقی رومی انسان نہیں بن
سکتے۔

چونکہ یہ نفس کمال سے قاصر ہوتے ہیں اس لئے ان کا ادراک کلیات کی
نسبت جزویات میں زیادہ ہوتا ہے ان کی قوت متخلیہ تیز ہوتی ہے اور اسی قوت
متخلیہ سے یہ جزویات کی تہہ تک پہنچتے ہیں اور کل کو قبول جاتے ہیں۔ جزویات
میں مدخل ہونے کے بعد صرف جزئیات کی مابین ہی پاتے ہیں اور کل سے بالکل
بے خبر رہتے ہیں۔ چونکہ جزویات ان کے سامنے بہ منزل ایک آئینہ کے ہوتی ہے
جنس میں انہیں وہی کچھ نظر آتا ہے اس لئے معنولات کے ادراک میں حد کمال
تک پہنچنے پر قادر نہیں ہوتے اور یہ رومی شیطان کے نماندے بن جاتے ہیں۔

غیب گوئی اور غیب دانی ایک خدا و صلاحیت ہونے کے ناطے تقریباً یک
میش حد تک ہر شخص میں موجود ہوتی ہے۔ غیر معمولی حساس لوگ جیسے عورتیں،
ذکار، شاعر وغیرہ اور خیال پرست لوگ اس صلاحیت کے خزانے سے دافر حصہ
رکھتے ہیں۔ بعض لوگوں کی یہ باطنی صلاحیت خود بخود ابھر آتی ہے اور بعض لوگ
مشقوں اور ریاضت سے اس قوت کو بروئے کار لاتے ہیں۔ غیب دانی کی صلاحیت
کو پانے اور ابھارنے کے خواہش مند افراد کیلئے یہ بات اولین حیثیت رکھتی ہے کہ
وہ سب سے پہلے اپنا نصب العین مقرر کریں کیونکہ نصب العین کے بغیر کوئی بھی فرد
بلند اور صحت مند نہ نور و فکر میں ترقی نہیں کر سکتا۔ خالص نصب العین تو یہ ہونا
چاہئے کہ آپ خائف سے باطن کی طرف، باز سے روح کی طرف ترقی کرنے

کے خواہش مند ہیں جب آپ اس نصب العین کا پختہ ارادہ اور یقین کر لیں تو اس پر پوری قوت کے ساتھ اپنی نظر جمائیں۔ ذہن کو موثر طریقے سے ایک طرف لگانے کے لئے توجہ اور سبر و تحمل سے کام لیں کہ خیال ایک مرکز سے بالکل ہٹنے نہ پائے۔ ذہن کی تمام تر قوتوں کو یکجا کر کے اپنے اس خالص نصب العین پر مرکوز کئے رکھیں۔

اس کے بعد اب مشقوں کو شروع کریں۔ گزشتہ ادواب میں مشقین درج کی جا چکی ہیں۔ ہر سکون ماحول میں روحانی سوچ بچار کے ساتھ مشقین جاری رکھیں ابتداء میں یہ مشقین مشکل معلوم ہوتی ہیں اکثر لوگ سچی وقت کا ردنا شروع کر دیتے ہیں حالانکہ دن میں ان کو فرصت کے کافی لحاظ میسر ہوتے ہیں اور رات میں بھی کئی ساعتیں کروٹیں لیتے اور بیداری کی حالت میں گزر جاتی ہیں ایسی ہی ساعتوں میں ان مشقوں پر عمل درآمد کرنے سے کامیابی نصیب ہوتی ہے اور جب نتائج حاصل ہوتے ہیں تو انسان خود بھی دنگ رہ جاتا ہے۔

پیش بینی:

انسان میں بعض ایسی قوتیں موجود ہیں جو کبھی کبھی ذہن کو شعور کی سطح سے بلند کر کے اسے بعض پراسرار طاقتوں یا مجرنا قوانین فطرت سے دوچار کر دیتی ہیں۔ لیکن اس کی مادی تشریح ناممکن ہوتی ہے چونکہ قرون اولیٰ سے دور جدید تک ہر دور میں ایسے واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں جنہیں خرق عادت یا مافوق الفطرت مظاہر سے تعبیر کیا جاتا ہے اسی میں مستقبل بینی، سحر و ساحری، مجرنا پیش گوئیاں، التواء جدان، کشف اشراق غرضیکہ تمام کراماتی حائثیں شامل ہوتی ہیں

زیادہ تر شعبہ کے بھی اس صنف میں آتے ہیں۔

دنیا کے تمام مذاہب کی بنیاد روحانیت پر رکھی گئی ہے جس کو دور جدید کے ماہرین سائنسی کا لقب دیکر اپنے آپ کو تسلیم دیتے ہیں لیکن تخلیق لحاظ سے روحانیت سائنسی ازم سے بے حد بلند و بالا ہے۔ بہر حال سائنسی ازم اس کی ابتداء ہے سائنسی ازم کی مانند روایت کو ایک محسوس سائنسی علم قرار دیا جا چکا ہے لیکن بعض ایسے مقامات ابھی تک ماہرین کی نظر میں پوشیدہ ہیں۔ قیاس بھی ایسا ہی ایک مقام ہے یہ درست ہے کہ بعض حالات میں روایت میں قیاس سے بھی کام لیا جاتا ہے۔

روحیت ایک مخصوص علمی نقطہ نظر ہونے کے ناطے حیات و کائنات کے پراسرار اور نامعلوم دور پچوں کے کوڑا کھوتی ہے اور اس سے استفادے کی دعوت دیتی ہے اس لئے دنیا کی ہر نسل میں کابین، یوگی، جوگی، سادھو، راہب، فقیر، جادوگر، پیشین گو اور مستقبل بین حضرات موجود ہیں ان میں سے کئی لوگ کبھی عالم بالا اور کبھی کبھی اور جہان کی باتیں کرتے ہیں اور ان میں سے اکثر ناقابل علاج امراض کے مریضوں کو شفا یابی بھی بخشنے نظر آتے ہیں۔

اگر انسان حقیقت احوال پر گہری نظر ڈالے تو اس کے اندر خود ایک پراسرار اور مذاہنی طاقت موجود ہے ایسے میں انسان خود تصنیف کی تحت آنو چھین کی راہ اختیار کرے تو اس کا اثر دوسرے شخص کی جان پر تحریک Hetro-Suggestion کے ذریعے فوری طور پر محسوس کر لیتی ہے۔ اللہ تعالیٰ ہی نے انسان میں یہ طاقت ودیعت کی ہے کہ وہ مادی قوتوں کے علاوہ اس قسم کی پراسرار قوتوں سے پوری طرح استفادہ حاصل کر سکے لیکن غلط ذہن کے لوگوں نے ان قوتوں کا غلط اور ناجائز استعمال کر کے ان کو بدنام بھی بہت کیا ہے۔

روحیت کے بغیر ہر عقیدہ، ہر عرفان ناکام ہے کیونکہ یہ عقیدہ و عرفان سے بڑھ کر ایک ایسی حقیقت ہے جو سائنسی بنیادوں پر قائم ہونے کے باوجود بھی اس سے بلند و بالا ہے۔ اسی لئے کسی دوسرے شعبوں کی طرح اس میں بھی مہارت حاصل کرنے کے لئے تربیت کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ جس طرح ایک انسان بغیر تربیت کا، گاڑی، جہاز وغیرہ نہیں چلا سکتا۔ اس طرح اس کی تربیت حاصل کئے بغیر اس علم سے کما حقہ استفادہ حاصل نہیں کر سکتا اور بغیر تربیت اپنا ہی نقصان کرتا ہے۔

جو لوگ اس کو خرقی عادت قرار دیتے ہیں وہ بذات خود غلط فہمی میں مبتلا ہیں کیونکہ یہ قانون فطرت کی اصل حقیقت ہے اور جس سے انحراف کسی طور بھی ممکن نہیں ہے جب بھی انسان نے کسی شے کو ایجاد کیا اسے چاروں طرف سے تعبیر کر دیا گیا اور بعد میں اس کی حقیقت تسلیم کرتے ہوئے پچھتاوے اور اپنی سوچ پر کف افسوس کا ماتم کرتا ہوا۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کے اندر وہ تمام قوتیں ہم دہیش حد تک رکھی ہیں جن کی اسے اس مادی دنیا میں ضرورت ہوتی ہے اور اس کا بیرونی علامتوں سے تعارف یا روز ہی واسطہ پڑتا ہے۔ یہ خالص مادی حقیقتیں ہیں جبکہ اندرونی قوتیں خالص روحی۔ مادی حقیقتوں کے لئے مادہ کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جبکہ روحی حقیقتوں کے لئے ذہانت و اشتغال کی ضرورت ہوتی ہے اس کی مثال ہم تاریقی کے نظام سے لے سکتے ہیں اس کی نسبت سے انسان کے دماغ کے اندر بھی خصوصییتیں موجود ہیں جن کو آپ دماغی ٹیکر ایف یا نیلی بیٹھی کہہ سکتے ہیں۔

انسانی عقل نے جس طرح ریڈیو نیلی ویزن، نیلی فون، وائرلیس اور کئی

اشیاء ایجاد کی ہیں یہ انہی دماغی قوتوں یعنی نیلی بیٹھی کی ظاہری منظری ایجادات ہیں اور اسی قوت کی مرہون منت ہیں۔ بیسن، بجلی، بھاپ، پٹرول وغیرہ کی جنگامی قوت سے مشابہہ مگر تیز تیز قوت انسانی دماغ میں موجود ہے اس بات سے اندازہ کیجئے کہ جس قوت کے سہارے انسان نے انہیں ایجادات کی ہیں وہ قوت بذات خود کیا ہوگی اور اس کی قوت و طاقت کس حد تک بے پناہ ہوگی۔

ہم دنیا میں نئی ایجادات و اختراعات پر حیران و سرگرداں ہونے کے ساتھ ان کی افادیت پر سردھتے ہیں لیکن کسی بھی اس بات پر سنجیدگی سے غور نہیں فرماتے کہ قدرت نے ہمیں بے شمار، لامحدود قوتیں اور صلاحیتیں عطا کی ہیں ان کا صحیح مصرف کیا ہے اگر ہم ان مخفی قوتوں پر قابو پالیں اور انہیں زندگی میں صحیح راہوں پر استعمال کریں تو دنیا جنت کا صحنہ بن جائے۔ ان مخفی قوتوں پر قابو پانے کے لئے ہمیں تربیت حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر آپ اشتغال اور پائے عزم کے ساتھ دماغ کی ان نادیہ قوتوں پر قابو پالیں تو آپ اپنے اندر مستقبل جینی کی قوت و صلاحیت بخوبی پیدا کرتے جائیں گے اور اس حیرت انگیز قوت سے انسانی فلاح و بہبود کے انہوں کارنامے انجام دے سکیں گے اور ہر شخص پر حکومت کر سکیں گے۔

یہ دنیا سست سستہ کا ایک ذرے کی مانند آپ کے سامنے آجائے گی اور آپ کائنات کے ہر حصے کو باسانی دیکھ سکیں گے۔ آپ کا مشاہدہ بالکل صحیح اور اتنا درست ہوگا کہ بعض اوقات آپ کو اپنی صلاحیتوں پر حیرت ہوگی۔ آپ موافق حالات اور مواقع سے ہمیشہ خاطر خواہ فائدہ حاصل کر سکیں گے۔

کشف والہام: Revelation & Inspiration

کشف وہ صلاحیت انسانی ہے جس کی بناء پر مستقبل میں رونما ہوجانے کی حد سے کسی بھی واقع کا انکشاف خود بخود ذہن پر ہوجاتا ہے یا ایسا واقعہ جو بعید ترین علاقے میں ہو رہا ہوتا ہے اس کا علم ذہن کو حیرت انگیز طریقے سے ہوجاتا ہے۔

جب انسان خالی الذہن ہو کر اپنے اندر کے ہر اقسام خیالات کو باہر نکال دیتا ہے اور اپنی تمام تر توجہ کسی خاص چیز کی طرف منتقل کر کے اپنا تمام تر تصور اس ایک شے پر مرکوز کر لیتا ہے تو اس کا شعوری تعلق ختم ہو کر اسے لاشعوری دنیا میں لے جاتا ہے منظم خیالات کے خاتمے سے سلسلہ ہائے ربط شعور سے ٹوٹ جاتا ہے اور انسان پر ایک بے خودی یا استغراقی قوت قلب پالیتی ہے ایسی ہی حالت میں شعور برتر کا رابطہ کائناتی شعور برتر سے ہوجاتا ہے اور وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے آزادی حاصل کر لیتا ہے۔

ماہرین نفسیات انسان کی اس بے خودی کو اور اس کیفیت کو جب وہ زمان و مکان کی پابندیوں سے مکمل آزاد ہوجاتی ہے شعور برتر سے رابطہ کا پہلا بہترین ذریعہ قرار دیتے ہیں اور اسی کا نام اہل صوفیائے کشف قرار دیا ہے اس میں آنکھوں کے سامنے مطلوبہ تصویر گھومتی لگتی ہے اور فیہی آواز سنائی دینے لگتی ہے۔ کشف درحقیقت تصور کی وہ ترقی یافتہ یا پرنچرل صورت ہے جو یوگی، صوفی اور ماہرین روحیت میں اس وقت پیدا ہو سکتی ہے جب تک وہ مسلسل مجاہدوں و ریاضتوں سے گزر رہے۔

(کشف کے لئے ریاضتوں اور مشقوں کے ابواب گزشتہ ملاحظہ فرمائیں)

الہام: Inspiration

ایک نہایت اعلیٰ و برتر انسانی خوبی و صلاحیت ہے ہر انسان کو الہام نہیں ہوتا مگر یہ خصوصیت تنفیروں، انبیاء علیہ السلام، برگزیدہ مشیخوں کو ہی حاصل ہے۔ اللہ تعالیٰ کے ساتھ رابطہ قائم کرنے کا یہ اعلیٰ ترین وسیلہ اور وصف رہا ہے الہام اور ندائے نبی کا چوٹی دامن کا ساتھ ہے۔

اس کے حصول کا طریقہ مختلف قسم کی دو مشقیں ہوتی ہیں جن کو ماہرین روحیت نے مقرر کیا ہے۔ ان میں شمع نبی، طشت نبی، آفتاب و ماہتاب نبی، نقطہ نبی، بلور نبی وغیرہ وغیرہ کی مشقیں ہیں جن کا ذکر ابواب گذشتہ میں دیا جا چکا ہے اسی طرح پالش شدہ ناخنوں کو گھورتا، پانی بھرے طشت کو گھورتے رہنا وغیرہ بھی اسی ضمن میں آتا ہے۔

ان تمام طریقوں سے ملحوظ فاصلہ واقعات کو دیکھا جاسکتا ہے اور کافی استغراق کے عالم میں ندائے فیہی (کانوں میں نامعلوم آواز) سنی جاسکتی ہے۔

الہام کا دائرہ کائنات کی وسعتوں سے کہیں زیادہ پھیلا ہوا ہے جو لوگ مسلسل ریاضتوں، مجاہدوں اور مشقوں کے بعد کسی طرح الہام کے درجہ پر پہنچ جاتے ہیں۔ وہ بعض ایسی خوبیوں کے مالک بن جاتے ہیں کہ عام لوگ انہیں دیکھ کر حیران ہوتے ہیں اس قسم کی خوبیاں ہر انسان اپنے اندر مسلسل ریاضتوں اور مشقوں کے ذریعے پیدا کر سکتے ہیں لیکن ان کو ہم الہام نہیں کہہ سکتے۔

آپ نے کبھی ملاحظہ کیا ہوگا کہ بعض اوقات بحث و مباحثہ میں کسی بھی انسان پر ایک وجدانی استغراقی کیفیت طاری ہوجاتی ہے اور پھر جب وہ یکدم

خاشوشی کا لہو اتار کر بولن شروع کر دیتا ہے تو پھر سننے والے اور مباحین حیران و پریشان ہو جاتے ہیں کیونکہ اس کی تمام باتیں اور تجزیے سو فیصد درست ہوتے ہیں بلکہ وہ مادی الہام کہلاتا ہے جب کہ روحی الہام بہت ہی برتر شے ہے۔

ارتقاء کشف والہام:

ارتقاء کشف والہام ایک برقی رو یا بجلی کی چمک کی طرح خیال کا قلب انسانی یا شعور برتر پر وارد ہوتا ہے چونکہ انسانی دماغ ایک بہت بڑا کمپیوٹر ہے جو ہمہ وقت کام کرتا رہتا ہے اور یہ کام شعوری اور غیر شعوری دونوں طریقوں سے جاری و ساری رہتا ہے اس کا عمل انسانی ولی کی حرکت کی مانند خود ہوتا ہے۔

سائنسدان اس خود کار نظام کو بصیرت سے تعبیر کرتے ہیں انسانی روح ہمہ وقت مصروف عمل رہتی ہے اور اس کے اس خود کار اندھ عمل میں خند یا غنودگی وغیرہ کا کوئی عمل دخل نہیں ہوتا اور نہ ہی کسی بھی قسم کا فرق رونما ہوتا ہے۔ روح کی اپنی آنکھ ہوتی ہے جو کبھی نہیں سوتی بلکہ جاگتی رہتی ہے اور جو کچھ وہ مشاہدہ کرتی ہے انسان اس پر بلا ارادہ عمل پیرا ہو جاتا ہے۔

روح جس قدر قوی ہوتی ہے انسان کا دائرہ عمل اسی قدر وسیع ہوتا ہے جسم جس قدر کمزور ہوگا روح اتنی ہی زیادہ قوی و طاقتور ہوگی۔ ہمارے جسم کو ورزش کی ضرورت ہوتی ہے جو ہم مختلف انداز میں کرتے ہیں جبکہ روح کی ورزش ذکر، فکر اور تفکر پر مبنی ہے اسی لئے اس کو قوی اور توانا بنانے کے لئے مختلف اقسام کے وظائف سے کام لیا جاتا ہے اور ان وظائف کے دوران ترک حیوانات کر دیا جاتا ہے تاکہ روح مضبوط و توانا بن کر جسم اور دماغ کی صلاحیتوں کو پروان چڑھا سکے۔

عقل نقیضی میں الہامی کیفیت کی تربیت:

الہامی کیفیت کیسے طاری کی جاسکتی ہے۔ اس پر جب ہم غور کرتے ہیں تو ان کے مطابق ذیل کا عقل نقیضی اصول کارفرما ہوتا ہے۔

جب ہم ہر طرف سے بے نیاز ہو کر اپنے خیال کو یکجا کرتے ہوئے کسی بھی شعور میں فرق ہوتے ہیں تو دماغ کے مرکزی اعصابی حصے میں ایک ہیجان سا پیدا ہوتا ہے اور اسی ہیجان سے دماغ کا اندہ باطنی تحریک پکڑتا ہے اور عامل پر عمل درآمد (غیر خوابی) کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ جوں جوں اندہ باطنی کا عمل جاری ہوتا جاتا ہے دماغی قوت کی شعاعوں کے اخراج کی قوت بھی بڑھتی جاتی ہے اور پھر ایک خاص درجہ پر پہنچنے کے بعد دماغ کے ایک دوسرے اندہ صوبہ برقی کو عمل کر دیتی ہے۔

پانچ صوبہ برقی شعاعیں یا اندہ شعور برتر کا مرکز ہوتا ہے اس میں ہیجانات کے نتیجے میں محسوس شعاعیں خارج ہوتی ہیں جو فاصلے اور جسامت، زبان و مکان کی قید سے مطلق آزاد ہوتی ہیں اور ازلی وابدی کہلاتی ہیں جب یہ مخصوص شعاعیں متحرک ہوتی ہیں تو ذہن کی نگاہوں کے سامنے بے شمار مناظر ظہور کرنے لگتے ہیں۔ ان مناظر بھی شامل ہوتے ہیں جن کو ہمارا شعور جاننے کا خواہش مند ہوتا ہے اور ان میں تصویری مناظر ہم اور دھندلے نظر آتے ہیں اور ان کے اظہار کے لئے خوف و دہشت سے بھرپور ہوتے ہیں جن سے انسان خوف کھاتا ہے اور مالی و دنیوی پرکھنی طاری ہو جاتی ہے۔ شریا نوب میں خون تیز آواز کے ساتھ آنے لگتا ہے بعض اوقات مرا تہی کی حالت میں ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہم اپنے

جسم کی قید و بند سے آزاد ہو کر لامحدود خلائی وسعتوں میں کہیں اڑے چلے جا رہے ہیں لیکن حقیقت میں یہ ہمارے جسم کی ایٹمی شے میں ہوتی ہیں اور وجود سے مشابہ ہونے کے باعث ہمارا وجود ہی معلوم ہوتی ہیں۔

ہمارا وجود غلاء میں اڑ رہا ہوتا ہے اور ایسی کیفیت میں فوری بعد ہمارے کانوں میں ایسی آوازیں آنے لگتی ہیں جیسے ہواؤں میں سرسراہٹ ہو یہ آوازیں تیز ہوتے ہوتے بیٹیاں بن جاتی ہیں اس کے بعد محسوس ہوتا ہے جیسے کہیں قریب ہی آبشار گر رہا ہے اس کے بعد یہ آوازیں اتنی گر جدار ہو جاتی ہیں کہ قوت سماعت متاثر ہونے لگتی ہے پھر طرح طرح کی خوفناک شکلیں نظر آنے لگتی ہیں عجیب و غریب آوازیں سنائی دیتی ہیں مختلف قسم کے سائے ٹاپتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ درحقیقت یہ سب کچھ قریب بصارت و سماعت ہوتا ہے اس لئے ان سے خائف نہ ہونا چاہئے۔ ان سے بچنے کیلئے ہم اگر اپنے گرد حصار کھینچ لیں تو ان کے خوف سے محفوظ و مامون ہو جاتے ہیں۔

حصار کھینچنے کا طریقہ:

حصار کھینچنے کے لئے اپنے نارانے وجود کے گرد کھلے کی انگلی سے ایک بڑا سا گول دائرہ کھینچیں اور اپنے چاروں طرف اسی دائرہ پر چار کنگریاں رکھ دیں یہ آپ کی دماغی قوت کا حصار ہو گا اور آپ کی اجازت کے بغیر کوئی شے اس دائرے کے اندر داخل نہ ہو سکے گی۔

فوق البشر قوتوں کی تفسیر کے لئے یہی وہ طریقہ ہے جس میں مبرا استقامت کے ساتھ تمام حالات کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔

البتہ اعصاب کا ماہر سرجن عصب کے دونوں ٹکڑوں کو جوڑ کر ہی بھی سکتا ہے۔
علاج:

اس مرض میں احتیاطی تدابیر لازمی ہیں، سرد پانی اور ٹھنڈے پانی سے مریض کو دور رکھا جائے غذا احتوی مگر رقیق ہونی چاہئے جنگلی کیوتر کا شوربا غذا کے طور پر استعمال میں لایا جائے مریض کو آرام سے لٹا کر رکھنا چاہئے۔
چنانچہ عام سے عموماً مریض صحت یاب ہو جاتا ہے اگر علاج میں تحمل کا مایابی نظر نہ آئے تو معالجاتی کوششیں اس طرح دیجئے۔

آپ ہاں محسوس کریں کہ آپ کے جسم پر چیونٹیاں رینگ رہی ہیں (یہاں جسم کے اس حصہ کا نام لیں) جو قافح میں جمتا ہے۔

ان چیونٹیوں کے رینگنے سے جسم کے عضلات میں حرکت پیدا ہوگی۔
آپ پہلے پہل اس حرکت کو محسوس نہیں کر سکتے مگر جوں جوں حرکت بڑھتی جائے گی، آپ محسوس کرنے لگیں گے۔

اب آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہوگی، یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

اب آپ عضلات کی اس حرکت کو محسوس کریں گے (اگر عضلات میں تھوڑی بہت حرکت پیدا ہو جائے۔)

اب آپ اپنے اعضاء کو حرکت دے سکتے ہیں۔

آپ اپنی ٹانگ یا بازو کو تھوڑا سا دائیں طرف یا بائیں طرف ہلائیں گے۔
بہت کم میں تین تک ٹانگوں کا تو آپ ٹانگ یا بازو کو ہلانے میں کامیاب ہو جائیں

گے۔ ایک۔ دو۔ تین۔

بستر میں پیشاب کرنے کی عادت Bed Urinary Habit

یہ عادت اکثر چھوٹے بچوں میں ہوتی ہے بڑی عمر کے لڑکے بھی اس عادت کا شکار ہوتے ہیں اس کے اسباب میں مثلاً نہ کا کمزور ہونا یا پیشاب کی نالی میں کوئی اعصابی خرابی ہونا ہے والدین اس پر بچے کو کوئی سزا دے دیتے ہیں جو اس کے ساتھ زیادتی ہے اس کا علاج کروانا ضروری ہے۔

علاج:

اس کے لئے ذیل کے تجویز دے کر مفید نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

اب تمہارے مٹانے کے اعصاب میں کچھ خرابی نہیں رہے گی۔

آئندہ بستر پر پیشاب نہ کرنا۔ اب اپنے مٹانہ پر تم خود کنٹرول کرو گے۔

اس سے تم ذیل بھی نہیں ہو گے، نہ ہی تمہیں کوئی برا کئے گا، ٹھیک ہے نا۔ اب تم بستر پر پیشاب نہیں کرو گے۔

غذا کی نالی کا زخم Ulcer of the Alimentary Canal

غذا کی نالی حلق سے شروع ہو کر مقعد تک جاتی ہے، غذا کی نالی بعض اوقات پوری نالی کے اس حصے کو بھی کہتے ہیں جو حلق سے شروع ہو کر مقعد تک جاتا ہے جسے صری کہا جاتا ہے غذا کی نالی سے مراد ہاضمہ کی پوری نالی تمامات الہاضمہ ہے جس کی لمبائی تقریباً دس انچ تک ہوتی ہے یہ معدے کے ساتھ جڑے ہونے کے سبب لمبائی میں تقریباً ایک فٹ اور چوڑائی میں چار تا پانچ انچ تک ہوتی ہے

معدے سے آگے چھوٹی آنت شروع ہوتی ہے جس کی موٹائی بڑی آنت کی موٹائی سے کم ہوتی ہے اور لمبائی میں بیس فٹ ہوتی ہے چھوٹی آنت چاروں طرف سے بڑی آنت سے گھری ہوئی ہوتی ہے جسے قولون (Colon) کہا جاتا ہے جو چھوٹی آنت سے شروع ہو کر تین جگہ سے خم کھاتی ہوئی مقعد تک پہنچتی ہے اس کی لمبائی چار تا پانچ فٹ ہوتی ہے۔

تقاربت الہاضمہ کے کسی بھی حصہ میں زخم ہو سکتا ہے مثلاً صری کا زخم جو زیادہ گرم غذا یا اجزاء کے استعمال سے ہو سکتا ہے، چھوٹی یا بڑی آنتوں کے زخم کا سبب مرض قبض یا ان کی سوجن ہے معدے کے زخم کی وجوہات مصالحہ دار غذاؤں کا زیادہ استعمال، شراب نوشی کی کثرت اور جذباتی کیفیت مثلاً غصہ وغیرہ ہوتی ہے۔

علاج:

مریض کو تجویز دینے سے قبل سب سے پہلے معدے کے درد کا علاج کریں اس کے بعد اس کی پریشانی کی اصل وجہ تلاش کر کے اسے دور کریں اور پھر تجویز اس طرح دیں

بیماری کی فکر کرنے سے بیماری بڑھ جاتی ہے۔ لہذا آپ بے فکر رہیں اور اپنے مرض پر زیادہ سوچیں اس سے آپ کے مسائل حل ہوں گے۔ ان تمام چیزوں سے احتیاط کریں جو اس بیماری میں نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ (یہاں ان اشیاء کا نام لیں جو اس بیماری کا باعث بنتی ہیں۔)

ہائی بلڈ پریشر High Blood Pressure

خون کا دباؤ انسانی جسم میں کبھی بھی یکساں نہیں رہتا بلکہ اس میں معمولی کی

نشی ہوتی رہتی ہے جس کو خون پیا آلہ (Sphygmometer) سے ماپا جاتا ہے۔ اگر مریض تیز تیز چلا ہوا کلینک میں آئے تو بلڈ پریشر معلوم کرنے سے قبل مریض کو تھوڑی دیر کے لئے آرام کروائیں۔ 150 درجہ سے اوپر والا خون کا دباؤ ہائی بلڈ پریشر کہلاتا ہے۔

بلڈ پریشر میں دل کے عضلات کی مضبوطی، شریانوں کی دیواروں کی پلک اور شریانوں میں خون کی مقدار سب عناصر داخل ہیں اس میں معمولی عنت سے سانس کا پھول جانا، دل کی دھڑکن بڑھ جانا، سر درد، سر چکرانا اور نیکوٹی کی قوت کا کھو بیٹھنا اور اس کے علاوہ دیگر کی ایک علامات ظاہر ہوتی ہیں اس مرض کی شدت میں دماغ کی کسی شریان کے پھٹ جانے سے سکتہ، فالج ہو سکتا ہے بعض اوقات ناک سے نکیر بھی پھوٹ جاتی ہے اس کے اسباب میں آنکھ، گردوں کی خرابی، ندرت کی خرابی، کثرت شراب نوشی، بسیار خوری، جسم میں خون کی مقدار کا بڑھ جانا، سخت قسم کی ورزش یا جذباتی کیفیت، خسر، از حد پریشانی، ذہنی نشین شامل ہیں۔

اس میں شریانیں سخت ہو کر اپنی پلک کو منہمکت ہیں، دل کے عضلات میں صلاحیت اور فرہمی آ جاتی ہے، علاج سے قبل احتیاطی تدابیر میں سخت اور دماغی عنت سے گریز، بسیار خوری کی عادت چھوڑنا، ہر قسم کے نشہ جات سے پرہیز، تمباکو نوشی اور تیز چائے، کافی وغیرہ سے گریز لازمی امر ہے۔

علاج:

علاج سے قبل مریض کی کیس ہسٹری سے وجوہات کو ڈھونڈ کر ان کو دور کروائیں اور اسے جذباتی کیفیت سے نکلنے اور سیلف میناژم کے ذریعے

استراحت پیدا کرنے کی تلقین کریں پھر ذیل کی تجویز سے کام لیں۔
آپ جوں جوں اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑیں گے، شریانوں کی سختی کم ہوتی جائے گی آپ کو آئندہ دل کی دھڑکن کی شکایت نہیں ہوگی۔

آپ آج سے کھانا کم کھائیں گے (بسیار خوری کی وجہ کی صورت میں) آپ کم کھانا کھانے کے باوجود بھی سیر ہو جایا کریں گے اور کسی بھی قسم کی بے چینی محسوس نہیں کریں گے۔

اسی طرح دیگر علامات کا بھی علاج کریں۔

درد: Asthma

اس مرض میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے، مریض سمجھتا ہے کہ اس کا سانس بند ہو جائے گا مگر درد کے باعث موت کم ہی واقع ہوتی ہے۔ دورہ عموماً آدھی رات کو پڑتا ہے ہوا کی نالیوں میں تنگی پیدا ہو جاتا ہے، کھانسی سے چہرہ سرخ ہو جاتا ہے بعد میں تمام جسم میں پسینہ آ کر دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

اس مرض کے اسباب میں درم لوزٹن، معدہ اور اعضاء اور پیچیدہ مرضوں کی خرابی ہوتی ہے اکثر یہ مرض اعصابی ہوا کرتا ہے اور اس کی وجہ کوئی ذہنی صدمہ ہوتا ہے اس میں جذبات کی براہینت بھی بہت بڑا سبب ہے۔

علاج:

میناژم کے ذریعہ مریض کو تربیت دی جاتی ہے کہ وہ دورے کے وقت سیلف میناژم کے ذریعے مرض پر قابو پانا سکھے، تجویز اس طرح دی جائیں۔

جب آپ محسوس کریں کہ دورہ شروع ہونے والا ہے، آپ قلاں اٹھا رہے

(دس تک گھنٹہ کر): اس میں سب سے چاہئیں۔

آپ کا ماس اکلڑٹ نہیں پائے گا۔ آپ باقاعدہ لمبے اور گہرے سانس لینے رہیں گے۔

اگر مرض کا دورہ کسی مخصوص اشارے سے شروع ہوتا ہے تو متبادل رد عمل کے ذریعہ یا چنانچہ کھینچن کے ذریعے اس اشارے کے اثر کو دور کیا جاسکتا ہے۔

قبض Constipation

قبض دو قسم کی ہوتی ہے، مکمل کراچاہت نہ آنا یا بالکل اجاہت نہ ہونا، عام طور پر دن میں دو تین بار بیت الٹا میں جانا صحت کی نشانی ہوتی ہے کئی لوگ عادتاً دوسرے یا تیسرے دن اجاہت کے لئے جاتے ہیں جو صحت کے لئے نقصان دہ اور کئی امراض کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات اس کے ساتھ سرور و دور بے خوابی کی علامات بھی شہید ہوتی ہیں اس کے اسباب درج ذیل ہیں۔

☆ آنتوں اور رحم کے امراض۔

☆ بواسیر۔

☆ انتڑیوں میں رطوبت کے کم استخراج یا عروق جاڈپ کے فضل کی زیادتی سے

فضل کا خشک ہو جانا۔

☆ قابض اندازہ کا استعمال۔

☆ وقت پر نہ کھانا۔

☆ مقررہ وقت پر رفع حاجت کی عادت ڈالنا۔

☆ آنتوں کی حرکت دوزی میں ضعف آ جانا وغیرہ وغیرہ

ملاحج سے قبل اصل سبب تلاش کیا جائے۔ حمل کے سبب ہونے والا قبض بچہ کی پیدائش کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کھینچن کے ذریعہ آنتوں کی حرکت دوری کو تیز کیا جاسکتا ہے اور اصل وجہ کی تلاش سے اس مرض سے مرلیض بہت جلد تندرست ہو جاتا ہے۔

موٹاپا Obesity

موٹاپے میں سب سے پہلے چربی جمع ہونے کے باعث پیٹ بڑھتا ہے پھر آہستہ آہستہ اس کا اثر پورے جسم پر نمایاں ہوتا ہے موٹاپے کے باعث بعض دفعہ دل ٹھیکل جاتا ہے معمولی سی مشقت سے تھکاؤٹ پیدا ہو جاتی ہے اکثر اوقات مرلیض یہ سمجھتا ہے کہ اب سوسائٹی اسے طفر کی نظر سے دیکھتی ہے اور اس طرح وہ احساس کمتری کا شکار ہو جاتا ہے۔

موٹاپے کے اسباب میں چربی کی اور ناقص غذا کا استعمال، کثرت شراب نوشی اور آرام طلبی ہیں اکثر موروثی بیماری بھی کہلاتی ہے اس کے علاوہ گروہ کی طبعی بھی ایک سبب ہے۔

ملاحج:

اگرچہ اس کا براہ راست علاج نہیں ہے مگر چنانچہ مزہ سے خاطر خواہ مدد ملی سکتی ہے۔ اس میں زیادہ زور مرلیض کے کھانے پینے کی عادات میں تبدیلی لانا ہے۔ بہر حال ذیل کی کھینچن دے سکتے ہیں۔

اب آپ مکمل فائدہ میں چاہئے ہیں۔ آپ میری آواز سن رہے ہیں۔

موٹاپا ایک خطرناک بیماری ہے آپ اس سے چھٹکارا پائیں گے۔

آپ فلاں فلاں غذا سے پرہیز کریں گے۔
 آپ باقاعدہ چہل قدمی اور ہلکی سی ورزش کریں گے۔
 آپ اس پروگرام پر ضرور عمل کریں گے۔
 آپ موٹاپے سے نجات پائیں گے۔

در شقیقہ یا آدھے سر کا درد Migraine

در شقیقہ یا آدھے سر کا درد ان امراض میں شمار ہوتا ہے جو مہلک نہ ہوتے ہوئے بھی مریض کو بے حد پریشان کر دیتا ہے اور بعض اوقات اس سے تنگ آکر بعض مریض خودکشی بھی کر لیتے ہیں۔ اس کی بنیادی وجوہ کا علم نہیں ہو سکا کیونکہ مختلف افراد میں اس کی مختلف وجوہ نظر آتی ہیں۔

علاج:

چنانکہ حالت میں مریض کو لے جا کر ذیل کی تجویز سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

سکون کے ساتھ لیٹ جائیے۔ بالکل خاموش اور پرسکون۔
 اپنی ساری توجہ اپنے ہاتھ پر مرکوز کیجئے۔
 آپ نے دیکھا کہ آپ کا ہاتھ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔
 یہ گرم ہونے بالکل سکون کی حالت میں ہے۔
 اب آپ اپنی پیشانی کی طرف توجہ دیجئے۔

یوں محسوس کریں کہ جیسے ٹھنڈی اور خوشگوار ہوائے جموٹے آپ کی پیشانی سے چھو رہے ہیں یہ خوش گوار جموٹے آپ کو عجیب سا سکون بخش رہے ہیں۔

آپ کی پیشانی ٹھنڈی ہوتی چار سی ہے۔ اب دوبارہ اپنے ہاتھ پر توجہ مرکوز کیجئے یہ آہستہ آہستہ گرم ہو رہا ہے۔
 اس کے بعد مریض کو دوبارہ پیشانی کی طرف توجہ کیجئے اور کہئے۔
 اب آپ کا سر درود ہمیشہ کے لئے ختم ہو چکا ہے۔ ختم ہو چکا ہے۔ آئندہ نہیں ہوگا۔ نہیں ہوگا۔ کبھی بھی نہیں ہوگا وغیرہ۔

ہر قسم کا درد: Pains

بیماریوں کی طرح درودوں کی بھی بہت سی قسمیں ہیں ان میں کمزور درد، دانت کا درد، سر کا درد، گردی کا درد، درد گردہ، دل کا درد، پیٹ کا درد، رتھ کا درد، اندھی آنت کا درد اور دیگر کئی قسم کے درد شامل ہیں۔

علاج:

درد کی اصل صورت حال کو جاننے کے بعد ذیل کی تجویز تمام تر درودوں کے لئے دی جاسکتی ہے۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں۔ آپ کی آنکھیں بند ہو چکی ہیں۔
 جوں جوں آپ گہری نیند میں جائیں گے درد کا احساس ختم ہو جاتا جائے گا جیسے کوئی شخص سوئے میں درد محسوس نہیں کرتا ویسے ہی آپ کا درد ختم ہو جائے گا اس نیند سے جاگنے کے بعد آپ کا درد ختم ہو چکا ہوگا۔ آپ کا درد مستقل طور پر ختم ہو جائے گا۔

آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ یوں محسوس کریں کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔

آپ کا درد بالکل ختم ہو جائے گا۔
میں تین تک گنوں گا تو آپ کا درد ختم ہو چکا ہوگا۔
ایک۔۔۔ آپ کے درد میں کمی ہو رہی ہے۔
دو۔۔۔ آپ کا درد تقریباً ختم ہو چکا ہے۔
تین۔۔۔ آپ کا درد غائب ہو چکا ہے۔

درد کے مریض کو پوسٹ چٹان تک تحیض کی مدد سے دوا دہ چٹان تک نیند میں جانے اور اپنا علاج خود کرنے کا طریقہ بتلا دیں تاکہ آئندہ کسی درد کی صورت میں وہ اپنا علاج خود کر سکے۔

جوڑوں کا درد Rheumatism

اس مرض میں جملہ مریضوں کے اکثر ہاتھوں کی درمیانی انگلیوں سے درد شروع ہو جاتا ہے اس کے بعد یہ ہاتھوں اور کلائیوں تک پھیل جاتا ہے اس کی وجہ سے جوڑ بد وضع ہو جاتے ہیں اور بعض دفعہ پاؤں، گھٹنوں اور کہلیوں کے جوڑ بھی جٹائے مرض ہو جاتے ہیں شدید مرض میں جوڑوں کی حرکت بند ہو جاتی ہے بخار، سر درد اور بھوک کی کمی لاحق رہتی ہے اس مرض کے اسباب میں غم و غم میں زیادہ سچے جٹنا یا دل کی دھڑکن اور بلند پریشانی، سوزاک یا کوئی نفسیاتی پہلو شامل ہوتے ہیں۔

علاج:

کیس ہسٹری کے ذریعہ اصل وجوہ کا پتہ چلائیں اور اس کے بعد ذیل کی تحیض دیں۔

آپ اپنے آپ کو بیٹھنا بل نہیں۔
آپ محسوس کریں گے کہ آپ کا درد ختم ہو رہا ہے۔
درد ختم کرنے کے لئے اپنے اندر اس بات کو مضبوطی سے سمجھ لیں کہ درد ختم ہو رہا ہے اب اور کم ہو رہا ہے۔ اب درد ختم ہو گئی ہے۔ آپ کا سارا جسمانی نظام صحیح حال رہا ہے۔ وغیرہ۔

تھیریاپے حسی Anaesthesia

انسانی جسم کے کسی عضو کو سن یا بے حس کرنے کے عمل کو طبی اصطلاح میں تھیریاپے حسی کہا جاتا ہے اس عمل کو ہر چھوٹے سے چھوٹے اور بڑے سے بڑے آپریشن کے وقت استعمال کیا جاتا ہے جن میں خصوصاً دانت نکالنے اور بچہ کی پیدائش کو بے حسیت حاصل ہے شروع میں یہ عمل کلوروفارم سگٹھا کر کیا جاتا تھا لیکن اب بہت سی نئی ادویات اور ٹیکنیکز سے یہ کام لیا جا رہا ہے جو کلوروفارم سے زیادہ موثر اور دیر پا ہونے کے ساتھ ساتھ کم خطرناک ہوتے ہیں۔

تھیریاپے حسی میں درد وقتی طور پر ختم ہو جاتا ہے لیکن جیسے ہی دوا کا اثر ختم ہوتا ہے درد دوبارہ شروع ہو جاتا ہے لیکن چنانچہ میں صورت حال اس کے برعکس ہوتی ہے اور درد کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے اور مریض یہ سمجھتا ہے کہ درد اسے بالکل ہی نہیں ہوا حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔ چنانچہ میں بے ہوشی بالکل نہیں ہوتی بلکہ ایک گہری اور پرسکون نیند ہوتی ہے اس حالت میں آپریشن کے دوران اول تو مریض کسی تکلیف کا اظہار نہیں کرتا اگر نیند گہری نہ ہونے کے باعث وہ بے چینی کا اظہار کرتا ہے تو اس سے آپریشن میں کوئی خلل واقع نہیں ہوتا، دل کی ضربات اور

نفس کی رفتار کا تاثر مل رہا اور پسینہ وغیرہ نہ آتا بھی اس بات کا ثبوت ہے اور اس طرح درد کا احساس بالکل نہیں رہتا۔

چنانچہ نرم کی تحریروں کے آپریشن کے فوائد میں سے سب سے بڑا فائدہ مریض کا کیمیائی مادے کے مضر اثرات سے محفوظ رہنا ہے۔ چنانچہ اس کے بعد مریض کو تسلی دینے وغیرہ کی شکایت بالکل نہیں ہوتی اور مریض بالکل تامل حالت میں رہتا ہے لیکن یہ کام ایک ماہر چٹاٹ جو کو الٹریٹائز سرجن بھی ہوا ہے کرنا چاہئے۔

دانت نکالنا Tooth Plucking

اس مقصد کے لئے ذیل کی تحیض سے کام لینا چاہئے۔

سب سے پہلے مریض کے سوڑھے کو گرم پانی یا پونٹیم پر سیکٹ کے گوش میں روئی کا ٹکڑا بھگو کر مریض کے سوڑھے پر بھیر دیں اور پھر تحیض دیں۔

آپ کے سوڑھے پر روئی کی بھر دیں اس لئے لگائی جا رہی ہے کہ آپ کا سوڑھا سن ہو جائے یہ بہت جلدی سن ہو جائے گا۔ دانت نکلاتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی آپ کو درد بالکل نہ ہوگا۔ (بھڑائی لگانے کے بعد) آپ کا سوڑھا سن ہو رہا ہے۔

جب تک میں تین گنوں گا، آپ کا سوڑھا بالکل سن ہو چکا ہوگا۔

ایک... آپ کا سوڑھا تیزی سے سن ہو رہا ہے۔

دو... تین... آپ کا سوڑھا سن ہو چکا ہے۔

دانت نکالنے کے بعد بھی یہ پانچ منٹ تک سن رہے گا۔

میں آپ کے سوڑھے میں سوئی چھو کر دیکھوں گا مگر آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی (اس موقع پر سوئی چھو کر تسلی کر لینی چاہئے)

اب آپ کا سوڑھا بالکل سن ہو چکا ہے۔

دانت نکلاتے وقت آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی، اس وقت آپ کا دھیان کسی اور طرف ہوگا آپ کو کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ (دانت نکالنے کے بعد)

آپ کا دانت نکالا جا چکا ہے۔

پانچ منٹ تک آپ کا سوڑھا سہا ہے حس رہے گا۔ اس کے بعد حس لوٹ آئے گی مگر اس وقت بھی آپ کو درد محسوس نہیں ہوگا۔

آپ کو درد کا احساس بالکل نہیں ہوگا۔

اس کے بعد مریض کو چٹاٹ تک نیند سے بیدار کر دیں اسے بیداری کی حالت میں کوئی تکلیف نہ ہوگی۔

بچے کی پیدائش Child Birth

یہ بات روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت چنانچہ نرم کا فعال زمانہ قدیم سے ہو رہا ہے اور آج بھی اس کی افادیت سے سائنس انکار نہیں کرتی۔

مختلف عورتوں میں پیدائش کے عمل کی مدت مختلف ہوتی ہے عام طور پر پہلے بچے کی پیدائش میں درد زہ کے آغاز سے لے کر بچے کے پیدا ہونے تک اوسطاً ایک گھنٹہ کا دور کار ہوتا ہے اور دوسرے بچے کے پیدا ہونے تک اوسط وقت پانچ گھنٹے درکار ہوتا ہے۔ مختلف عورتوں میں تکلیف کی شدت بھی مختلف ہوتی

ہے اس تکلیف میں کمی بیشی درحقیقت عورت کے اندر احساس اور اہمیت کے مختلف پہلوؤں پر منحصر ہوتا ہے اور اس بنا پر جو خوف اس کے لاشعور میں دبا ہوتا ہے وہی اس کا اصل سبب ہوتا ہے۔

جونہی درد شروع ہوتا ہے رحم کے عضلات دقوں سے سکڑنے لگتے ہیں، نتیجہ کے طور پر رحم کا منہ کھلتا جاتا ہے شروع میں ان دردوں کا وقفہ کئی منٹ کا ہوتا ہے مگر بعد میں یہ وقفہ کم ہوتا جاتا ہے اور دردوں کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ زیادہ شدت کا درد اس وقت ہوتا ہے جب بچہ کا سر رحم سے نکل آتا ہے اور جب یہ میل سے گزر رہا ہوتا ہے۔ دراصل یہی وہ وقت ہوتا ہے جب چنانوم کے کچھن سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔

چنانوم نہ صرف درد کی شدت کو کم کرتا ہے بلکہ رحم سے سکڑنے کے دقوں کو کم کر کے پیدائش کے عمل کا وقت بھی گھٹا سکتا ہے لیکن اس مقصد کے لئے ایسی حاملہ عورت کو بچے کی پیدائش سے کم از کم چھ ہفتہ قبل چنانوم کی تربیت حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ وقت آنے پر وہ اپنے آپ کو چننا ناز کر کے اس سے خاطر خواہ فائدہ اٹھا سکے۔ اکثر عورتیں پیدائش کے وقت سے کافی عرصہ پہلے متوقع تکلیف کے ذریعہ معذور رہتی ہیں جس کا اثر نہ صرف ان کی صحت پر پڑتا ہے بلکہ آنے والے بچے کی صحت بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ چنانوم پیدائش کے عمل کو سہل اور قابل برداشت بنانے کے ساتھ ساتھ پیدائش کے قبل از وقت ڈر کو بھی ختم کرتا ہے اس کے لئے ذیل کے کچھن دینے لازم ہیں۔

علاج:

آپ ایک قدرتی عمل سے دو چار ہونے والی ہیں۔ آپ کے بعد عورت کی ولادت کی مدت ہفتوں میں بتائی جائے یا دنوں میں لیکن کوئی دن یا تاریخ متعین نہ کی جائے۔ چند ہفتوں کے بعد آپ کو ایک اہم کردار ادا کرنا ہے۔ کچھ دنوں تک آپ ایک فطری عمل سے گزرنے والی ہیں۔ یعنی آپ ماں بننے والی ہیں۔ ولادت کے دن کا تعین ابھی نہیں کیا جاسکتا۔ وقت آنے پر آپ کو چننا چل جائے گا۔ آپ بالکل پرسکون اور مطمئن رہیں آپ کو کسی بھی قسم کی تکلیف نہ ہوگی۔

اپنے آپ کو چننا ناز کرنے کے بعد آپ تکلیف اور درد کو برداشت کر لیں گی۔ آپ کو درد کا احساس تک نہیں ہوگا۔ یہاں سے اٹھنے ہی آپ کے دل سے متوقع تکلیف کا احساس ختم ہو چکا ہوگا اس کے بعد ذیل کی کچھن دیں۔

آپ جب چاہیں گی دس تک تکتی کر کے اپنے آپ کو چننا ناز کر لیں گی ولادت کا عمل شروع ہونے سے پہلے جب آپ اپنے آپ کو چننا ناز کریں گی تو آپ کو درد کا احساس نہیں ہوگا۔

آپ کو درد کا ذرہ بھر احساس نہیں ہوگا۔

جوں جوں بچہ باہر آتا جائے گا۔ آپ چنانوم کی گہری نیند میں داخل ہوتی جائیں گی۔

ولادت کا مکمل بخیر و خوبی انجام تک پہنچ جائے گا۔

درد و زہ کے آغاز میں درد کو بند نہیں کرتا چاہئے کیونکہ ابتدائی درد دراصل ولادت کے عمل کو تیز کرتے ہیں اگر ان دردوں کو بند کر دیا جائے تو ولادت کا مکمل بھی رک جاتا ہے بحیثیت مکمل اس وقت شروع کرنا چاہئے جب بچے کا منہ رحم سے نکل چکا ہو۔

تپ دق (سل) Tuberculosis-T.B

دق ایک موذی مرض ہے اس مرض میں جتنا لوگوں کا دل اتنا زیادہ کمزور ہو جاتا ہے کہ وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اس بیماری سے اب زندگی بھر چھٹکارا ممکن نہیں۔ یہ خیال بڑا مہلک ہے اور وہ خود حکم کی کامیابی کے راستے کا پتہ بن جاتا ہے ایسا برعکس خیال لاشعور کی گہرائی میں جا چھپنے سے جس پر بھی اس کا برعکس اثر ہو جانا فطری ہے۔

چنانچہ دو صورتوں میں دق کے علاج میں مفید ہوتی ہے مگر عام طور پر دق کے مریضوں کو آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ آرام انہیں بہت کم ملتا ہے یعنی جب وہ آرام سے بستر پر لیٹے بھی رہیں اس وقت بھی ان کا دماغ باقاعدہ کام کرتا ہے اور تفکرات کی وجہ سے ان کے جسم کی طاقت صرف ہوتی رہتی ہے۔ چنانچہ ان کے ذریعے اگر چند گھنٹوں کے لئے مریض پر غنودگی طاری کر دی جائے تو تب اس کے جسم میں ابتدائی قوت پیدا ہو جاتی ہے اور وہ علالت کا مقابلہ کر سکتا ہے کیونکہ اسے حقیقی جسمانی اور دماغی آرام ملتا ہے اور اس طرح اس کے ذہن سے خواہشات اور جبلت نفرت دور کی جاسکتی ہے جس کی بناء پر مریض نے راہ فرار اختیار کی ہے اگر

معالج صحت سے کام لے تو عام طور پر مریض خود ہی اپنی زندگی کے حالات بتا دیتا ہے اور ان حالات سے معالج کو وہ بات معلوم ہو جاتی ہے جس کی بناء پر اس کو اس مرض سے واسطہ پڑا اور اس نے اپنے آپ کو اس مرض کے حوالے کر دیا اس پہلے محنت اور مہر کی ضرورت ہے اس کا علاج کئی ماہ تک محیط ہوتا ہے۔

جس طرح یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اس طرح آہستہ آہستہ درست ہوتا ہے اس لئے معالج کے لئے ضروری ہے کہ مریض کے ایکسرے کا معائنہ کرتا رہے تاکہ اس کو مریض کی صحت مندی کی رفتار کا اندازہ ہوتا رہے۔

اسی طرح معالج کو طبی معلومات سے آگاہی حاصل کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ طبی معلومات کی عدم موجودگی میں چٹاؤٹ درست طریقے سے علاج نہیں کر پاتا اور اس طرح مریض بھی اس سے متضرر ہو سکتا ہے۔

علاج:

اب اس قسم کے مریضوں میں علاج کے لئے حالات کے مطابق وقتاً فوقتاً تجویز دیئے جائیں سب سے پہلی بار اچھی نیند کا تجویز دیا جائے تو دوسری بار اسے چیت بھر کھانے کی تجویز دیں۔

جب مریض اچھی طرح سونے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اس کی صحت مندی کی رفتار بڑھنے لگے گی چند بار کے عمل کے بعد اس کو حاکمانہ ہدایات دینی شروع کر دیں یعنی اس سے یہ کہیں گے بجائے کہ وہ اب اچھا ہو رہا ہے اور اب وہ اچھی طرح سونے لگے گا اس سے کہا جائے کہ اب تم اچھے ہو چکے ہو۔ تم آج رات آٹھ بجے سو جاؤ گے اور صبح آٹھ بجے سے پہلے نہ اٹھو گے، تمہیں آج بخار نہ ہوگا،

ہرگز نہیں، تم کو آج سے کھانی نہ ہوگی، ہرگز نہیں۔ ہرگز نہیں۔ وغیرہ وغیرہ۔
اس طرح مریض جلد تندرست ہو جائے گا۔

گھٹت Stammering

گھٹت کی وجہ تو نفسیاتی ہوتی ہے اور کبھی کسی بخار کے بعد یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ اس میں مریض انک انک کر بولتا ہے، عام طور پر یہ مرض چار پانچ سال کی عمر سے شروع ہوتا ہے بعض اوقات پیدائش کے وقت سے کسی بچہ کی زبان کے نیچے جمی ہوئی ہوتی ہے جس کے باعث وہ اپنی زبان کو پوری طرح چلا نہیں سکتا۔
اس کے دیگر اسباب میں ٹائیفائیڈ یا فالج وغیرہ کا حملہ، مگر اصدہ، مارنر پیٹ، دھماکا یا چپ رہنا بھی بعد میں گھٹت کا باعث ہوتا ہے۔

علاج:

علاج سے قبل اس مرض کا اصل سبب تلاش کریں اگر تو زبان کے نیچے کی جمی ہوئی ہوئی ہو تو کسی سرجن سے کٹواتا چاہے اس کے علاوہ ذیل کی احتیاطی تدابیر کو بھی مد نظر رکھیں۔

- ☆ بچے کو اس بات پر کبھی نہ ڈانٹیں کہ وہ صحیح کیوں نہیں بولتا۔
- ☆ بچے یہ محسوس نہ کرے کہ گھروالے اس کی آواز کی طرف بہت زیادہ متوجہ ہوتے ہیں۔

☆ بچے میں حتی الوسع خود اعتمادی پیدا کی جائے۔

اس کے بعد اس کو چنانچہ ٹرفنس میں لاکر پاؤز بلند کسی کتاب کا مطالعہ کرنے یا تقریر کرنے کو کہا جائے اور یہ چھین خصوصی طور پر دیں۔

کسی سے بات کرتے ہوئے اگر اس کی زبان تھلا گئی ہے تو وہ بالکل اس کی پرواہ نہ کرے اپنی بات کو پورے اعتماد کے ساتھ جاری رکھے۔
جس قدر وہ اپنا اعتماد بڑھاتا جائے گا اسی قدر جلد وہ اس تھلاہٹ پر قابو پالے گا۔ یہ کہ وہ حالت بیداری میں بالکل چمکا کر نہیں بولے گا۔
چند پارکی نشستوں میں ہی مریض درست ہو جائے گا۔

حزن: (Grief)

گزرے ہوئے واقعات پر پچھتوے کا نام ہے مریض ہمیشہ ماضی کی باتوں اور سوچوں میں مغموم رہتا ہے اس لئے علاج سے قبل مریض کی کیس ہسٹری کا مطالعہ کر کے اصل وجہ حزن تلاش کی جائے پھر علاج شروع کیا جائے۔

علاج:

اس طرح چھین دیں۔

آپ آٹھویں بند رکھ کر یوں محسوس کریں کہ آپ کے سامنے ایک میز چڑا ہے۔ اس میز پر ایک پلیٹ میں سیب پڑا ہوا ہے۔

آپ سیب کی طرف دیکھتے جائیں اور اپنے ذہن میں کوئی دوسرا خیال نہ آنے دیں اب آپ کو معلوم ہو گیا ہے کہ ذرا سی کشش سے ایک خیال کو ذہن میں رکھ کر دوسرے خیالات کو داخل ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

خوف بھی ایک خیال ہے جو آپ کے لئے ہلکے قسم کا خیال ہے۔

جب آپ کے ذہن میں خوف داخل ہونے لگے تو فوراً اپنے ذہن میں کسی اچھے خیال کو لے آئیں اس اچھے خیال کی موجودگی میں خوف کو ذہن میں ہرگز

داخل نہ ہونے دیں۔ آپ کے ذہن میں اب خوف داخل نہیں ہوگا۔

وہم: (Whim)

یہ ایک مشہور کبات ہے کہ وہم کا علاج لقمان حکیم کے پاس بھی نہیں تھا۔ یہ بجا ہے کہ وہم لا علاج سمجھا جاتا ہے مگر پناؤم نے اس کا علاج دریافت کیا ہے وہم سے مراد یہ ہے کہ بے معنی خیالات کا ذہن میں جسے رہتا۔ وہم کی کئی اقسام ہیں جو ان گنت ہیں جہاں تک وہم کے ہونے کا تعلق ہے ماہرین اس کی مختلف توجیہات پیش کرتے ہیں۔

علاج:

آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ کی مانند ہے اس میں ہر قسم کے خیالات داخل نہیں ہو سکتے۔ آپ ذہن میں وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل ہونے کی اجازت دیں گے۔

آپ غیر اخلاقی اور بے جاہر قسم کے خیالوں کو اپنے ذہن میں داخل نہیں کریں گے۔ آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔ آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔ ذہن میں ہر قسم کے خیالات آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں۔ کسی خیال کو ذہن میں روکنے سے پہلے دیکھنا چاہئے کہ یہ خیال سود مند ہے یا نہیں یا میرے لئے نقصان دہ ہے۔

ہر وہم ضرور رساں ہوتا ہے۔ وہم اگر ذہن میں داخل ہو تو اسے لمحہ بھر روکے بغیر فوراً نکل جانا چاہئے۔

کسی وہم کو ذہن میں ہرگز نہ روکئے۔ کوئی وہم قائم و مند نہیں ہو سکتا کسی بھی

وہم کو اپنے قیمتی ذہن میں ہرگز جگہ نہ دیں۔ بالکل نہ دیں۔ آئندہ جگہ بالکل نہ دیں گے وغیرہ وغیرہ۔

خود اعتمادی کا فقدان احساس کمتری اور شرمیلا پن:

Lack of Confidence & Shyness

یہ بات حقیقت ہے کہ ہر قابلیت اعتماد پر مبنی ہے اور ہر اعتماد کے پیچھے قوت ارادی، یقین کامل شامل ہوتا ہے۔ عدم اعتماد کی وجہ سے انسان یہ سمجھ لیتا ہے کہ وہ اس کام کو نہیں کر سکتا۔ اس سے وہ مختلف قسم کی الجھنوں کا شکار ہو پڑتا ہے جیسے احساس کمتری اور شرمیلا پن وغیرہ۔

اس کی مختلف وجوہ ماہرین نے بیان کی ہیں جن میں موروثی طور پر کم تر ہونا بھی شامل ہے۔

علاج:

چنانچہ مریض کی کیس ہسٹری کا بطور مطالعہ کر کے اس بات کا پتہ چلائے کہ یہ مسائل کن وجوہ کی بناء پر پیدا ہوئے ہیں اس کے بعد مریض کو نازل زندگی کی طرف مائل کرنا۔ ذیل کے تجویز عام طور پر مفید ہوتے ہیں۔

آپ کو یہ محسوس کرنا چاہئے کہ آپ میں کئی ایک خوبیاں موجود ہیں جو ہر شخص میں نہیں پائی جاتیں۔

آپ اپنے آپ کو احساس کمتری، عدم خود اعتمادی یا شرمیلا پن میں مبتلا کر کے اپنا نقصان خود کر رہے ہیں۔

اپنے ذہن سے یہ بات بالکل نکال دیں کہ دوسروں کے دلوں میں آپ

کے لئے کوئی عزت نہیں ہے۔ اگر آپ کا اپنا من آپ کی عزت کرتا ہے تو آپ کی سب عزت کریں گے آپ یوں محسوس کریں گے کہ آپ ہر فن مولا ہیں۔ اپنی عزت خود کریں جب آپ انھیں گے تو آپ کی یہ تمام الجھنیں بالکل ختم ہو چکی ہوں گی۔ اب آپ بڑا متاثر ہیں گے۔ کبھی بھی نہیں شرما کریں گے وغیرہ وغیرہ۔

نوبیاز: (Phobias)

نوبیاز سے مراد ہر قسم کا ڈر خوف ہے۔ ان کی فہرست بے حد طویل ہے بہر حال عموماً انسان مندرجہ ذیل خوفوں میں مبتلا ہوتا ہے۔

- 1- ایروفوبیا ہوا سے خوف
- 2- مونوفوبیا تنہائی کا ڈر
- 3- زونوفوبیا جانوروں سے ڈر
- 4- نیوفوبیا ہر نئی چیز کا ڈر
- 5- ہیپاٹوفوبیا خون سے ڈر
- 6- نیکروفوبیا لاشوں سے ڈر
- 7- ڈیوفوبیا بھوم کا خوف
- 8- لیکیوفوبیا اندھیرے کا خوف
- 9- پائیروفوبیا آگ کا خوف
- 10- ایکروفوبیا بلندی کا خوف
- 11- ایسٹروفوبیا بجلی کا خوف
- 12- انٹروفوبیا لوگوں کا ڈر

- 13- ہائیڈروفوبیا پانی کا خوف
- 14- گائینوفوبیا مورتوں کا خوف
- 15- کائینوفوبیا جنسی فعل کا خوف

یہ ڈر خوف کسی نہ کسی طرح انسان کے ذہن پر سوار ہوتے رہتے ہیں اور ان کو پریشان رکھتے ہیں جن کے پیچھے کوئی نہ کوئی وجہ چھپی ہوئی ہوتی ہے۔

علاج:

ایسے خوفوں کے علاج کے لئے مینٹلس کو مرلیض کی کیس ہسپتال کا مطالعہ کر کے اصل وجوہ کا پتہ چلاتا چاہئے اور پھر ان وجوہ کو مرلیض کے ذہن سے ہٹانے میں نیند میں تھکن دے کر ختم کرنا چاہئے۔

خرابی یا دداشت (Forgetting)

ہر شخص کی یادداشت ایک جیسی نہیں ہوتی بعض لوگ ایک چیز دوسروں کے مقابلے میں جلد سیکھ لیتے ہیں اور دوسرے کم وقت میں یہ چیز سیکھتے ہیں یادداشت کی خرابی کی دو وجوہ ہو سکتی ہیں۔

اول:

کوئی بات یاد کرنے یا یاد کرانے کے باوجود اس طرح بھول جائے جیسے یہ ذہن پر نقش ہی نہ ہو۔

دوم:

بات تحت الشعور میں موجود تو رہتی ہے مگر وہ مناسب وقت پر یاد نہیں آتی۔

علاج:

مریض کو پہلے یکسوئی کی تربیت دی جائے تاکہ جلد حرکات پوری طرح ذہن نشین ہونے لگیں۔ اس کے بعد پوسٹ چنانک ٹکشن دے کر معمول کو یہ احساس دلایا جائے کہ اب وہ ہر بات کو یاد رکھ سکتا ہے۔

کینسر یا سرطان (Cancer)

کینسر ایک موذی مرض ہے اس میں جسم کے کسی بھی حصے میں نیور پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بہت خطرناک اور مہلک چھوڑا ہوا جاتا ہے جو مریض کی جان لے کر ہی چھوڑتا ہے۔ اس کی پہلی حالت قابل علاج ہے جبکہ دوسری اور تیسری حالت میں متنبہ ہوں کے باعث اس کا صحیح علاج ناممکن ہے کیونکہ آخری حالت میں نہ تو جراثیم نہ ہی کسی اور قسم کا علاج کام آتا ہے۔

چنانکرم میں اس کی صرف پہلی حالت کا علاج کیا جاتا ہے اور اس کے لئے چنانک وائر (چنانکرم کا پانی) استعمال کیا جاتا ہے اس پانی کو چھوڑے یا نیور والی جگہ پر لگایا جاتا ہے اور پھر چھانست ذیل کی ٹکشن دیتا ہے۔

علاج:

تم سو جاؤ گے۔ تم غنودگی کے عالم میں ہو۔ تمہیں نیند آ رہی ہے۔ تم سو رہے ہو۔ تم سو چکے ہو۔

جب مریض چنانک نیند میں پہنچ جاتا ہے تو چھانست چنانک رومالوں سے اس جگہ کو ہوا دیتا ہے جہاں کینسر کا نیور ہوتا ہے اور اس جگہ کو چھوتا ہے اور آہستہ

آہستہ دہاتا ہے جس سے مریض کو سکون محسوس ہوتا ہے ساتھ کے ساتھ ٹکشن دیتا جاتا ہے تمہیں اس جگہ جلن نہیں ہو رہی۔ کوئی تکلیف نہیں ہو رہی۔ تمہارا چھوڑا درست ہو رہا ہے۔ تم ٹھیک ہو رہے ہو۔ تمہیں تکلیف کا قطعاً احساس نہیں ہے۔ تمہاری تکلیف کم ہو رہی ہے بالکل کم ہو رہی ہے۔ آہستہ آہستہ تم ہو رہی ہے۔ ختم ہو رہی ہے۔ ختم ہو گئی ہے۔ آئندہ یہ تکلیف نہیں ہوگی اس طرح مریض آہستہ آہستہ تندرست ہو جاتا ہے اور یہ نیور پھیلنے کے بجائے اسی جگہ مردہ ہو کر بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

یاد رہے کہ یہ علاج کینسر کی صرف پہلی سٹیج کے لئے ہے درمیانی اور آخری سٹیج کے لئے قطعاً کارگر نہیں ہے۔

جنسی کجروی Sex Imposing

بعض ماہرین جنسی کجروی کو نامردی کا سبب گردانتے ہیں لیکن یہ ضروری نہیں، تاہم بعض مریضوں میں جنسی کجروی اور نامردی دو شے بدوش پائی جاتی ہے جس طرح ایک عادی ہم جنس، جنس مخالف سے تعلقات استوار کرنے کی قابلیت نہیں رکھتا اس طرح یہ بھی بات مشاہدے میں آئی ہے کہ ایک شخص جنسی کجروی سے باز آ جاتا ہے مگر نامردی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

حقیقت میں یہ امر لازمی نہیں ہے کہ جنسی کجروی ہمیشہ نامردی کا باعث بنتی ہے ایک ماہر چھانست ان دونوں امراض کو ایک دوسرے کا سبب گردانتے ہوئے معاملہ کو عین منہ حار میں نہیں چھوڑ دیتا بلکہ وہ ان کو کسی ایسی علامت کا سبب سمجھتا ہے جو خالصتاً نفسیاتی مسئلہ ہوتا ہے۔

یہاں جنسی بکجروی کے اہم پہلو پر روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ حاجت میں سہولت رہے۔

جلیق Masturbation

اس کا مریض جنسی ہیجان کی تسکین کے لئے اپنے ہاتھوں یا دیگر ذرائع کو استعمال کرتا ہے یہ ایک قبیح اور غیر قدرتی فعل ہے مگر اس کی قباحیت سے ڈرانے کے لئے جو طریقے استعمال کئے جاتے ہیں وہ بھی کسی حالت میں معذور نہیں ہیں۔ تشہیری ذرائع سے جس جنق کا ذکر اور چچا کیا جاتا ہے وہ شاذی درجہ کی حد تک صحیح ثابت ہوتا ہے جب تک کوئی فرد اس تشہیری مہم کے ہاتھوں مجبور ہو کر ان غلط تحکیم کو اپنے ذہن میں نہ بٹھالے اور اس کا اثر نہ قبول کرے۔

مجلوق کے متعلق یہ بات کہی جاتی ہے کہ وہ اپنی یادداشت کھودتا ہے اس کی دماغی قوتیں کمزور اور ضعف زدہ ہو جاتی ہیں، جسمانی طاقت میں زوال آ جاتا ہے اور مجلولق بالآخر قلع یا جنون میں مبتلا ہو جاتا ہے وگرنہ نامرد تو بن ہی جاتا ہے۔ یہ بات تو درست ہے مگر مجلولق اپنے غیر فطری اور قدرتی عمل کے ذریعہ اپنے آپ کا اخلاقی بھرم بن جاتا ہے یا مذہبی اعتبار سے وہ اپنے آپ کو گنہگار گردانتا ہے اور جلد ہی اس کام سے توبہ کرنے کی کوشش کرتا ہے اور اکثر کامیاب بھی ہو جاتا ہے۔

انصاف کا تقاضہ تو یہ تھا کہ اس فعل کو چھوڑنے کے بعد وہ خوشگوار زندگی بسر کر سکتا مگر تشہیری مہم کے ہاتھوں ذہن میں جاگزیں رہے تحکیم نے اپنا رنگ دکھا کر اس کا مستقبل تاریک کر کے رکھ دیا، اس تحکیم کے تحت اس کی یادداشت میں

طرابلسیہا ہونا شروع ہو جاتی ہے دیگر عوارض کے ساتھ وہ اس اختصار میں رہتا ہے کہ نہ جانے کس وقت قلع یا جنون اپنے نتائج بد سے مسلح ہو کر اس پر حملہ آور ہو جائے گا جب لاشعوری طور پر وہ اس جگہ اسلحہ سے لیس ہو جائے گا تو بھروسہ اپنے آپ کو مرد کیسے گردانے گا۔

بقول آسوالد شوڈر: "مجلوق کو جلیق کے باعث کوئی عارضی یا مستقل نقصان جس کا تعلق جسم یا ذہن سے ہو، بھی پیدا نہیں ہو سکتا۔" بہر حال مریض اس عادت کے باعث جن عوارض میں مبتلا ہوتا ہے اس کی پیدائش میں بہت حد تک تحکیم کا ہاتھ ہے۔ یہ ایک عام خیال ہے کہ جلیق سے چہرے پر کیل پھینساں نکل آتی ہیں اور بعض لوگوں کے خیال میں جلیق سے کیل اور پھینساں ختم ہو جاتی ہیں مگر بقول ابراہیم سنگ: "جلیق نہ تو پھینسیوں کے نکلنے کا سبب بن سکتی ہے اور نہ ہی یہ پھینسیوں کا علاج ہے۔" باور رہے کہ جنسی تحریک کے دبانے سے کئی لوگ جلیق کے عادی ہو جاتے ہیں لیکن جلیق کی یہ عادت ان کی جنسی تسکین کا باعث نہیں بن سکتی۔ مجلولق دہلی ہوئی تحریک یا احیاء سے پیدا شدہ ہے جنہی کے علاج کے لئے ایک ایسا طریقہ اختیار کرنا ہے کہ جنسی تحریک کو مطمئن کرنے کے لئے قدرتی طریقہ کے مقابلہ میں آسانی دہتی ہے مگر اس طریقہ کو اختیار کرنے کے بعد جلد ہی اس کو احساس ہوتا ہے کہ ماحول یا معاشرے نے اس کی جنسی تحریک کو دبا کر اس پر ظلم کیا تھا اور اسی ظلم کا انتقام وہ خود اپنے آپ سے لے رہا ہے کیونکہ وہ جانتا ہے کہ یہ غیر قدرتی اور غیر اخلاقی فعل اس کی فکرت کا کمزوری میں تبدیل نہیں کر سکتا۔ وہ اس فعل کے باعث نہ صرف اپنے ظہیر کی نظر میں ذلیل ہو جائے گا بلکہ دوسرے اس فعل سے واقف ہونے کے باعث اسے سوسائٹی سے گرا ہوا فرد قرار دے دیں گے۔

عام طور پر دس سال کی عمر کے بچے میں عام تحریکات کے دہنے سے جو رد عمل پیدا ہوتا ہے اس کی یہ صورتیں ہو سکتی ہیں کہ اس بچے میں جڑ اپنا آ جاتا ہے اور وہ اپنے سے کمزور بچوں پر اپنا فصر نکالتا ہے مگر جو کئی بچہ بلوفت کے قریب آتا ہے اس میں جنسی تحریکات پیدا ہو جاتی ہیں لیکن صرف جنسی تحریکات ہی جلیق کا سبب نہیں بنتیں بلکہ ان تحریکات کے دہنے سے پیدا شدہ ذہنی پریشانی ہوتی ہے جس کا علاج بچہ جلیق میں دعوغذتا ہے۔ اس لئے اس سلسلہ میں بچوں کی ذہنی تربیت کی ضرورت اتنی ہوتی ہے کہ عام تحریکات اور جنسی تحریکات کے غلط اخراج کے بجائے ان پر قابو پا کر ان سے اچھے کام لینا ہی اخلاقی اور انسانی قدروں کی صحیح تربیتی ہے۔

جلیق کی عادت مرد کے علاوہ عورتوں میں بھی پائی جاتی ہے مگر مردوں کی نسبت بہت کم، اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ مرد اور عورت کے اعضاء مختلف ہونے کے علاوہ جنسی تحریک کے اسباب بھی یکساں نہیں ہوتے۔

سائیکالوجی آف سکس کے مطابق:

”بڑا فرق یہ ہے کہ لڑکوں میں جنسی خواہش کی بیداری اور قوتوں میں فعلیت کا آغاز شرد میں ایک ہی وقت میں نمودار ہوتا ہے مگر لڑکیوں کے معاملے میں عورت کی جنسیت اس وقت تک خوابیدہ رہتی ہے جب تک مرد اسے نہ جگائے وہ بھی ہر مرد نہیں..... ایک عام قسم کی لڑکی جس کی طبی خواہش کو بری طرح بھڑکانے دیا جائے وہ اپنی زندگی میں کسی وقت بھی جلیق کا شکار نہیں ہوتی اور نہ ہی اسے اس کی ضرورت ہے۔

کوئی جلیق کسی معالج کے پاس اس نیت سے شاذ و نادر ہی پہنچے گا کہ معالج

اس کی عادت چھڑا دے البتہ جلیق کی عادت چھوڑنے کے بعد مریض اپنے دیگر امراض کا علاج کرواتے وقت اس بات کا اعتراف کر لیتا ہے کہ وہ اس مردہ عادت میں بھی جگہ رہا ہے۔

علاج:

جلیق کے علاج کے لئے دو قسم کے کھیشن کی ضرورت ایک چٹاٹ کو ہوتی ہے۔

- 1- مریض کے ذہن میں یہ بنھادیا جائے کہ وہ بارہ جلیق نہیں لگائے گا۔
- 2- مریض کے اندر جلیق سے پیدا شدہ خوف اور پریشانی کے ساتھ اس سے پیدا شدہ نقصانات دور کئے جاتے ہیں تاکہ مریض صحت مندانہ سوچ کے ساتھ عملی زندگی کا آغاز کر سکے۔

حسب معمول مریض کو چٹاٹ تک نیند میں لے جا کر اس طرح کھیشن دیں۔

”تم ایک نارمل انسان ہو۔ آج کے بعد سے تم جنسی طور پر بالکل نارمل ہو جاؤ گے تم قطعی طور پر تندرست ہو چکے ہو۔ تم جنسی ملاپ یا خوف سرانجام دو گے تم بالکل صحت مند ہو چکے ہو۔ تم ہرگز خوف نہیں کھاؤ گے۔

تم ایک جوان مرد انسان ہو۔ تم جاگو گے تو اپنے آپ کو مکمل مرد پاؤ گے وغیرہ وغیرہ۔

حسب معمول مریض کو کھیشن دے کر جگا دیں۔ عموماً اسی ایک عمل سے مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کھیشن ایسا نہ ہو کہ وہ جلیق کی عادت

چھوڑتے چھوڑتے جنسی طور پر سرد پڑ جائے یا خود لذتی چھوڑ کر رزنا کی طرف مائل ہو جائے یا اپنی اس عادت سے اس فعل سے ہی نفرت کھانے لگے جس سے اس کی آئندہ ازدواجی زندگی الجھن میں پڑ کر مشکلات کا باعث بن جائے۔

ہم جنسیت Homosexuality

ہم جنسیت ایک ایسا فعل جس میں جنسی محرکات کا رخ اپنی ہی جنس کے کسی فرد کی جانب ہو اور اس میں جنسی پہچان کو قتل یا نکل حاصل نہ ہو۔

قدیم یونان میں ہم جنسیت ایک قابل احترام فعل گردانا جاتا تھا حضرت لوط علیہ السلام کی قوم بھی اس عادت بد میں مبتلا تھی لیکن مہذب دور میں یہ فعل بے حد زیادہ مکروہ سمجھا جاتا ہے اور بے شمار ممالک میں اس کی باقاعدہ سزائیں مقرر ہیں مگر یہ فعل خفیہ طور پر سرانجام پاتا ہے۔

ہم جنسی افراد نہ صرف سوسائٹی کے سامنے ذلیل ہوتے ہیں بلکہ ان کی اپنی زندگی بھی مطمئن نہیں ہوتی اول تو یہ لوگ شادی کے خواہش مند ہی نہیں ہوتے اور اگر کر بھی لیں تو جنس مخالف کے ساتھ جنسی تعلیق ان کے لئے ایک مصیبت سے کم نہیں ہوتا۔

ہم جنسیت کے اسباب بے شمار بیان کئے جاتے ہیں بعض کے نزدیک کسی بچے میں پیدا آئی طور پر ہم جنسیت کا قدرتی رجحان پایا جاتا ہے ہم جنسیت میں چند نسوانی خصوصیات بھی دیکھی گئی ہیں مثلاً

کولہوں اور رانوں پر چربی کا جمع ہونا، آواز کا عورت کی طرح مہین ہونا، جسم پر بالوں کی تقسیم عورتوں کی طرح ہونا وغیرہ۔

بعض کے نزدیک والدین کی محبت کی زیادتی یا محبت کا فقدان ہوتا ہے۔

بقول ہولاک ایلس: "اکثر حالات میں ہم جنسی کی خواہش ان لوگوں میں ہوتی ہے جو اپنے والد یا والدہ سے غیر معمولی طور پر شدید محبت کرتے ہیں یا والدہ سے پورا تعاون رکھنے کی کوشش کرتے ہیں یا اگر اس کی والدہ یا والد وفات پا چکے ہوں تو اس کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ کاش وہ زندہ ہوتے یا پھر والدہ یا والد اس کی مرضی کے خلاف ہیں تو وہ خواہش کرتا ہے کاش اس کے والد یا والدہ اچھے ہوتے، بعض دفعہ نوجوان عشق میں بری طرح ناکام ہو کر اپنے جنسی رجحانات اپنی ہی جنس کی طرف موڑ لیتا ہے۔"

اس کا ایک اور سبب یہ بھی ہے کہ جب ایک ہم جنس کسی بچے کو کسی بھی قسم کا لالچ دے کر ورثا لیتا ہے تو ایسا بچہ آہستہ آہستہ ہم جنسیت کی تربیت حاصل کر کے عادی ہم جنس بن جاتا ہے۔

بعض لوگ بڑھاپے میں جا کر ہم جنسیت کا شکار ہو جاتے ہیں اس کی وجہ مصالحت دارانہ یہ کے استعمال یا مریچوں کی موجودگی کے باعث مقعد میں خراش کا پیدا ہونا ہے جس کے باعث طبیعت غیر فطری فعل کرانے کی طرف مائل ہوتی ہے۔

عورتیں جنس کی طرح ہم جنسیت میں بہت کم مبتلا ہوتی ہیں عورت میں ہم جنسیت کے نفسیاتی اسباب قریب قریب وہی ہوتے ہیں جو ایک مرد میں پائے جاتے ہیں ہم جنس شادی کے بعد عام حالات میں اس فعل کو چھوڑ دیتے ہیں بشرطیکہ یہ ان کی عادت نہ بن چکا ہو۔

علاج:

اس کا علاج بھی مجلولق کے علاج کی مانند ہے اور اس مریض کے لئے بھی ایسی سمیٹن کی ضرورت ہے جس سے وہ آسانی اپنی قطری حالت میں لوٹ آئے۔

جنسی سرد مہری (Frigidity)

اس میں انسان جنسی بھجان کے بالکل قابل نہیں رہتا آدمیوں میں یہ مرض نامردی اور عورتوں میں نہ عورتی کہلاتا ہے۔ بشرطیکہ کسی حادث یا مرض میں مرد کے عضو خاص کو شدید نقصان نہ پہنچا ہو، نامردی عام طور پر نصلیاتی ہوتی ہے اور اس کا سبب ایسی جذباتی کیفیت ہے جس میں بھلا ہو کہ جہالت اور عدم واقفیت کی بنا پر ایک مرد اپنے آپ کو نامرد سمجھ لیتا ہے۔

علاج:

اس کا علاج بھی بہت احتیاط کے ساتھ جلیق کے علاج کی مانند ہے مریض کی کیس ہسٹری سے اصل وجہ کا پتہ چا کر ان کو دور کیا جائے۔

برہی عادات: Bad Habits

ایک بات اکثر سننے میں آتی ہے کہ انسان اپنی عادات کا غلام ہوتا ہے یہ بات کہاں تک درست اور کہاں تک نادرست ہے اس کا فیصلہ اگرچہ مشکل ہے لیکن جو لوگ اپنی عادات کے غلام ہوتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو سچائی کا درجہ دینا ہی پاتا ہے لیکن اس کے برعکس جو لوگ اپنی قوت ارادی سے کام لے کر عادات کو ترک

کر دیتے ہیں انہیں دیکھ کر اس بات کو تسلیم نہیں کیا جاسکتا لہذا یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ یہ بات نہ تو سو فیصد سچی ہے اور نہ ہی غلط، سچائی اور جھوٹ کا معیار اپنے اپنے مشاہدے اور تجربے پر مبنی ہے۔

چنانچہ جہاں نفسیاتی امراض کو بہ کمال خوبی قسم کر دیتا ہے وہاں نقصان دہ اور بری عادات کو ترک کروانے میں اس کا جواب نہیں ہے قربا کو نوشی، شراب نوشی، چرس، بھنگ کے علاوہ چوری چکاری، جلیق یا مشت زنی اور اس قسم کی دیگر فحش عادات کو صرف چنانچہ کے ذریعہ چھڑایا جاسکتا ہے۔

بچوں اور جانوروں کی عادات کو بدلنے کے لئے متبادل رد عمل کا طریقہ بھاریت کا رگر ثابت ہوا ہے جس کے ساتھ انسان کا اپنا ارادہ بھی بہت کام کرتا ہے اور اگر کسی شخص کا یہ ارادہ ہی نہ ہو کہ وہ اپنی کسی عادت کو چھوڑ دے تو ایسے شخص کی کوئی عادت چھڑانا قریب قریب ناممکن ہے لیکن بعض ناگزیر حالات میں یہ بالکل ناممکن بھی نہیں ہے اور انسان بلا ارادہ کئی ایک عادات چھوڑ دیتا ہے جیسے ایک انیون کھانے کے عادی کو قید خانے میں تادیر انیون نہ ملے تو اس کی یہ عادت چھٹ جاتی ہے اور قید سے رہا ہو ہو کر اگر وہ ہمیشہ کے لئے اس عادت سے بچنا چاہے تو وہ با آسانی ایسا کر سکتا ہے۔

بقول ایک امریکی ڈاکٹر:

کسی شخص کے سگریٹ چھڑانے کے لئے کوئی دوا اتنی موثر ثابت نہیں ہو سکتی جتنی موثر اس شخص کی بے کاری یا ملازمت سے برطرفی ہو سکتی ہے۔

چنانچہ میں علاج کا واحد مقصد یہی ہوتا ہے کہ اسے شخص کے ذریعے اس بات کا قائل کیا جائے کہ وہ اس شے کے استعمال سے ہاتھ کھینچ لے اور اس کا اپنا

جسمانی نظام اس قابل بن جائے کہ اس میں اس سے وہ طاقت اور کشش طلب نہ ہو جائے جو اس بری عادت کو اپنے اندر رکھنے میں ترغیب و مدد و معاون ہوتی ہے۔
ذیل میں بالترتیب بڑی بڑی بری عادات اور ان کا چٹانک علاج دیا جاتا ہے۔

کثرت سگریٹ نوشی Excessive Smoking

سگریٹ نوشی اعتدال کی حد تک اس قدر بری عادت شمار نہیں ہوتی مگر اس کی زیادتی بے حد نقصان دہ ہے اگرچہ سگریٹ نوشی کے لئے سگریٹوں کی تعداد مقرر کرنے کا کوئی معیار اور پیمانہ نہیں ہے بہر حال جو مقدار نقصان کا باعث بنتی ہوتی ہو زیادہ ہی کہلائے گی۔

یہاں تک سگریٹ نوشی کے نقصانات کا تعلق ہے اس میں سرفہرست فی لی یعنی پیپسروں کا سرطان ہے اور اس میں تمباکو کا جو ہر کوئین ایک اہم کردار ادا کرتا ہے اس کے علاوہ تمباکو عضلات اور اعصاب کو نرم کرتا ہے، حافظہ کی کمزوری، بے خوابی، ضعف، باہ ایسی بیماریاں بھی پیدا کرتا ہے اس کی زیادتی سے ضعف بصریت بھی لاحق ہوتی ہے اس کے علاوہ بلند پریش میں زیادتی، خون کی رگوں کا سکڑنا، دل کی دھڑکن، سر چکرانا، دانتوں کا پوسیدہ ہونا، زبان اور گلے کی ترسمن موج، امچارہ، ترشی معدہ عام علامات ہیں۔

علاج:

اس کے علاج کے لئے ماہر چٹانٹ ذیل کا طریقہ اختیار کرتا ہے۔

جب آپ چٹانک تیند سے جائیں گے اور سگریٹ نہیں گے تو یہ آپ کو اس قدر بد ذائقہ معلوم ہوگا کہ آپ فوراً پیچک دیں گے۔
آپ کو سگریٹ سے چلنے ہوئے ر بڑی بو آئے گی۔
لوہیں جھیں سگریٹ دیتا ہوں، تم چو، مگر تم کوخت بد بو محسوس ہوگی اس کے بعد مرینس کو سگریٹ دیں۔

وہ کھل لیتے ہوئے تمہارے گلے کا کیونکہ اسے سخت بد بو آئی ہوگی۔

اب آپ آئندہ کبھی بھی سگریٹ نہیں چیں گے۔

آپ کو کوئی شخص بھی سگریٹ پیش کرے گا۔ آپ صاف انکار کر دیں گے
آپ انکار کرنے میں کوئی گفت محسوس نہیں کریں گے بلکہ فر محسوس کریں گے۔ آپ نہ کبھی سگریٹ خرید کر چیں گے اور نہ ہی کسی کے پیش کرنے سے چیں گے جب کبھی آپ سگریٹ پینے کی خواہش کے باوجود مفلوب ہوں گے آپ فوراً ایک لمبا سانس کھینچ کر اپنے دھن کے دوران خون کو بہت زیادہ جیز کر لیں گے۔

آپ کی طبیعت اس سے یوں سیر ہو جائے گی جیسے آپ نے سگریٹ پی ہو
آپ کے جسمانی نظام میں کسی بھی قسم کی افسردگی باقی نہیں رہے گی۔
اب اپنے معمول کو چٹانک نیند سے بیدار کر دیں وہ کبھی بھی سگریٹ نہیں پئے گا۔

کثرت شراب نوشی:

Dipsomania or Excessive Drinking

شراب نوشی اسلام میں منع اور حرام ہے۔ اس کو اسلام نے بری طرح ناپسند

کیا ہے شراب نوشی کرنے والا شخص اپنے حواس میں نہیں رہتا جس کی وجہ سے وہ اپنا ناقابل حسانی جسمانی اور روحانی نقصان کر بیٹھتا ہے۔

علاج:

شراب نوش کو پوسٹ پٹنا تک بحش کے ذریعہ شراب نوشی کے تمام برے اور مسمیٰ اثرات بتانے چاہئے ذیل کی بحش عموماً کارگر ثابت ہوتی ہے۔
آپ شراب ہرگز نہیں پئیں گے۔

آپ میں شراب کی خواہش جب بھی پیدا ہوگی آپ سادہ پانی کا ایک گلاس پی لیں گے۔

آپ یوں محسوس کریں گے جیسے آپ نے شراب پی لی ہے۔

آپ کو پانی کے گلاس سے پوری تسکین ہو جائے گی۔

آپ شراب دیکھ کر اس کے لئے بے تاب نہیں ہوں گے بلکہ صرف پانی پی کر مطمئن ہو جایا کریں گے۔

شراب کی طلب کے وقت جب آپ پانی پئیں گے تو پہلے دس تک گن کر اپنے آپ کو پٹنا ہائز کر لیں گے اس کے بعد جب آپ پانی پئیں گے تو آپ پر شراب کا سرور طاری ہو جائے گا۔

بحش نمبر 2:

آپ شراب ہرگز نہیں پئیں گے۔

آپ میں شراب کی خواہش پیدا ہی نہیں ہوگی۔

جب آپ کو شراب کا خیال آئے تو یہ سمجھئے کہ اس کے پینے کے لئے آپ

میں چاہت پیدا نہیں ہو سکتی۔

شراب کا خیال آتا اس طرح محسوس کریں جیسے کوئی واقعہ تھاجو نا پسندیدہ

ہے۔

آپ میں اب شراب نوشی کی عادت ختم ہو گئی ہے۔

آپ شراب نوشی کی عادت چھوڑ کر نوش و خرم رہیں گے۔

اب آپ میں یہ خواہش ختم ہو چکی ہے۔

اب آپ اس کے بغیر ہمیشہ خوش و خرم رہیں گے۔

ناخن چبانے کی عادت: Nail Biting

ناخن چبانے کی عادت عام طور پر خواہشات کے دب جانے سے اعصابی تناؤ کے پیدا ہونے سے ہوتی ہے۔ یہ عادت عموماً بچپن میں پڑتی ہے۔

علاج:

مریض کو بحش کے ذریعے سمجھایا جائے کہ افسردگی کو دور کرنے کے لئے ناخن چبانا ناہایت نا پسندیدہ اور غیر موزوں طریقہ ہے، افسردگی دور کرنے کے لئے ناخن چبانوم کا طریقہ اسے سمجھایا جائے۔

ایل کی بحش اس کے لئے مفید ہیں۔

اب آپ میں ناخن چبانے کی خواہش پیدا نہیں ہوگی۔

اب آپ اپنے ناخنوں کو ہرگز نہیں چپائیں گے۔

اب آپ اپنا علاج سلف پٹنا نوم کے ذریعہ کر لیا کریں گے۔

آپ کو ناخن چبانے کی عادت سے نفرت ہو چکی ہے۔

اب آپ ناخن چبانے کی نیت سے انگلی منہ میں نہیں ڈالیں گے۔

چوری کا خبط: Kleptomania

بعض لوگ چوری کے خبط میں اس لئے مبتلا ہوتے ہیں کہ اپنا اعصابی تناؤ ختم کر سکیں۔ چوری کرنا ان کی عادت ٹانیہ بن جاتی ہے وہ چوری ضرور کرتے ہیں خواہ انہیں اس چیز کی ضرورت ہو یا نہ ہو، وہ عموماً غیر ضروری اور معمولی چیزوں کی چوری کرتے ہیں جب وہ پکڑے جاتے ہیں انہیں مرہبہ قانون کے مطابق سزا بھی ملتی ہے مگر وہ چوری کی عادت نہیں چھوڑتے۔

علاج:

مریض کے علاج کے لئے پہلے اس میں اس عادت کے خلاف نفرت دلائی جائے اور پھر بعد میں تحیض دیا جائے کہ وہ آئندہ ایسی حرکتیں کبھی بھی نہیں کرے گا۔

آگ لگانے کی عادت Pyromania

دیگر عادات کی طرح یہ عادت بھی بچپن میں کسی نفسیاتی عارضے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے جس میں نفرت کا عنصر غالب ہوتا ہے۔

علاج:

مریض کی کیس بستر کی کاغذ پر مطالعہ کر کے اصل وجہ کا پتہ چلائیں اور اس

نے بعد مناسب تحیض دے کر اس کا علاج کیا جائے۔

امتحانات کا خوف Examination's Fear

ہمارے معاشرے میں بری عادات میں سے ایک بہت بڑا نفسیاتی اور معاشرتی مسئلہ طالب علموں میں امتحان کا خوف ہے جس سے ایک اچھا بھلا ذہین طالب علم والدین اور اساتذہ کی توقعات کے برعکس نفل ہو جاتا ہے اور ان کی اچھوں کا سونچا گھٹا جاتا ہے۔

علاج:

طالب علم میں اس کی خود اعتمادی کو بحال کیا جائے اور اس کو امتحان کے خوف سے بھات دلائی جائے ان کو سیلف چٹائزیم کی تربیت بھی دی جائے عموماً ذہیل لی کھان منہ پر ہتی ہیں۔

آپ ایک باکمال طالب علم ہیں۔

آپ ہر آزمائش سے گزر سکتے ہیں۔

آپ امتحانات سے بالکل نہیں ڈرتے۔

اب آپ چٹائزیم کی فینڈ سے باہر آئیں گے تو آپ کے دل سے امتحان کا خوف ناکا ہوگا وغیرہ وغیرہ۔

Art & Hypnotism اور چٹائزیم

چٹائزیم لی افادیت سے کسی بھی میدان میں انکار ممکن نہیں ہے اس کے علاوہ اس سے ہر قسم کی تعلیم اور فنون لطیفہ حاصل کرنے میں انسان کو

ہے صد آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بقول ماہرین۔

”کسی شے یا زنجیر کی مضبوطی کا اندازہ اس کی سب سے کمزور کڑی سے لگایا جاتا ہے۔“

چنانچہ تعلیم و فنی کڑیوں کی کمزور کڑیوں کو مضبوط کر کے معمول کو ناکامی سے بچا کر کامیابی کی طرف لے آتا ہے، چنانچہ کمزور کڑی ایک موسیقار، بہتر موسیقار، ایک گویا بہتر گویا، ایک کلاکار بہتر کلاکار، ایک اداکار بہتر اداکار اور ایک کھلاڑی بہتر کھلاڑی بن سکتا ہے۔

موسیقی Music

فنون لطیفہ میں زیادہ دلچسپی رکھنے والے ذہن میں حساسیت بھی زیادہ ہوتی ہے اور یہ حساسیت بعض اوقات اعصابیت کا پیش خیمہ بنتی ہے اگر کسی موسیقار میں تماشائیوں کی موجودگی میں اعصابیت پیدا ہو جائے تو سارے کھیل کو بگاڑ کر رکھ دیتی ہے۔

تھکس اور دوران خون میں تیزی آ جاتی ہے، یادداشت میں خلل پڑ جاتا ہے اور موسیقار کے اعضاء مثلاً انگلیوں وغیرہ کی حرکات میں تسلسل اور ہم آہنگی قائم ہو جاتی ہے ایسے میں اس کا علاقہ چنانچہ بحیثیت ہیں۔

علاج:

آپ محسوس کریں کہ آپ تماشائیوں کے سامنے بیٹھے ہوئے اپنا ساز بجا رہے ہیں۔

فرائض کی حالت میں موسیقار کو یہ بحیثیت دیتے ہوئے اگر دو چار آدمی موجود

ہوں تو بہتر ہے اور فرائض کی حالت میں موسیقار کی آنکھیں کھلو کر اس کے ہاتھ میں مختلف ساز بھی دیا جاسکتا ہے۔

آپ آہستہ آہستہ اور گہرے سانس کھینچتے رہئے۔ آپ دلجمعی کے ساتھ اپنا ساز بجاتے جائیں۔

تماشائی آپ کی طرف دیکھ رہے ہیں مگر آپ پر ان کے دیکھنے سے اعصابیت یا گھبراہٹ طاری نہیں ہوگی، بالکل نہ ہوگی۔

آپ یہ محسوس کریں گے تو تماشائی آپ کو اور آپ کے فن کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں آپ یہ خیال کریں کہ آپ ایک بہت اچھے موسیقار ہیں لیکن آپ کامیابی کے باعث جذبات میں آ کر آپ سے باہر نہیں ہوں گے۔

آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو اپنے اعضاء مثلاً ہاتھوں وغیرہ کی حرکات پر اور اپنے ذہن مثلاً یادداشت وغیرہ پر پورا پورا قابو ہے۔

اب آپ زیادہ سے زیادہ تماشائیوں کی موجودگی میں کبھی نہیں گھبراہٹیں گے اگر موسیقار نوآموز ہے تو اسے اپنے فن پر عبور حاصل کرنے کی ترغیب دلانے کے لئے یہ بحیثیت دیں۔

آپ اپنی ساری توجہ کو اپنے ساز اور اس کے بجانے کی طرف مرکوز کر دیں ساز بجاتے وقت آپ دوسرے خیالات کو ذہن میں نہ آنے دیں۔

آپ ہمیشہ اپنے آپ پر قابو رکھیں آپ ایک بہترین سازندہ بن سکتے ہیں۔

گلوکاری، خطابت، تقریر سازی، نعت خوانی وغیرہ:

Singing, Speaking, etc.

آواز کا فنی استعمال یعنی گانا، ترنم سے پڑھنا یا موثر لہجہ میں تقریر کرنا یا نعت خوانی اگرچہ اعصابی صحت کے فعل کا نتیجہ ہوتا ہے لیکن دوسرے فنون لطیفہ کی طرح مسلسل کوشش کے ساتھ آواز میں عمدگی بھی پیدا کی جاسکتی ہے۔

بقول مشہور گو یا کیر سو:

”میں پہلے پیکل جب گایا کرتا تھا تو میری آواز سے ایسا معلوم ہوتا تھا جیسے کھڑکی سے تیز ہوا کے گزرنے سے بیٹیاں ہی بچ رہی ہوں۔ میرے استاد کو شروع میں یقین نہ تھا کہ میں ایک دن ایک نامور گلوکار بن جاؤں گا۔“

آواز کو سنوارنے، سریلا پن پیدا کرنے اور اس کو با اثر بنانے کے لئے مینا ٹرم سے کافی مدد لی جاسکتی ہے۔ ایک وفد آواز سدھرنے کے بعد اگر گانے یا نعت خوانی کی پرکشش چھوڑ دی جائے تو آواز میں کسی حد تک پھر خرابی پیدا ہونے کا ڈر ہوتا ہے۔ کمال تک پہنچنا اتنا مشکل نہیں ہے جتنا مشکل وہاں ٹھہرنا ہے۔

ایک خوش الحان گویا بعض اوقات سامعین کی موجودگی میں اعصابیت کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں مینا ٹرم سے مدد لی جاسکتی ہے اور بحیثیت کے ذریعہ اعصابیت کی عادت کو دور کیا جاسکتا ہے۔

گو کہ کوثر انس میں لا کر اسے گانے کے لئے کہا جائے تو وہ عموماً بہت اچھا گاتا ہے اس کو ذیل کی بحیثیت کے ذریعے یہ یاد کرایا جاتا ہے کہ جب وہ بیداری کی حالت میں گائے گا تو اس کی سریلی آواز میں کوئی فرق نہیں آئے گا۔

علاج:

پوسٹ چٹانک بحیثیت یہ ہیں۔

جب آپ سامعین کی موجودگی میں گانا شروع کریں گے تو آپ ایک دم پٹانک ٹرانس میں چلے جائیں گے جیسے آپ پٹانک نیند میں پہنچ گئے ہیں۔

آپ اس طرح خوش الحانی سے گائیں جس طرح آپ ابھی گارہے تھے۔ جب آپ گانا ختم کریں گے تو ٹرانس کی حالت بھی خود بخود ختم ہو جائے گی۔

ایکٹنگ Acting

اداکاری ایک ایسا فن ہے جو انسان کو شہرت، دولت اور عزت کی بلند یوں تک لے جاتی ہے۔ جس اداکار کو جسے عوامی پذیرائی مل جائے ہر جگہ ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے اور آؤ گراف لینے والوں کی قطاریں لگی ہوتی ہیں۔

اداکاری کے لئے مینا ٹرم بہت مفید ہے اس کو پوسٹ چٹانک بحیثیت اس طرح سے دیں۔

زیادہ بہتر ہے کہ وہ اپنے آپ کو سیلف مینا ٹرم کے ذریعہ خود ہی بحیثیت دے۔

علاج:

میں بہت سارٹ نظر آتا ہوں۔

میرا فن اداکاری کھربا ہے۔

اب میں بہتر اداکاری کر رہا ہوں۔

مجھے لوگ پسند کرتے ہیں۔ بہت پسند کرتے ہیں۔

اب مجھے لہجہ پر قابو پانا آ گیا ہے۔

میں اب ڈوب کر اداکاری کرتا ہوں وغیرہ وغیرہ۔

اداکاروں میں خود اداکاری کا پلایا جانا بے حد ضروری ہے خود اداکاری کو بحال کرنے کے لئے پوسٹ پناٹک ٹیچن بے حد مفید کارآمد رہتے ہیں اور اس طرح وہ بہترین اداکار کے طور پر ابھرتے ہیں۔

کھیلیں: Games

کھلاڑیوں کے لئے بھی علم پٹانزم بے حد مفید اور کارآمد ہے ایک کھلاڑی جب کچھ کھیلتے جائے تو اس قسم کے ٹیچن اپنے آپ کو بیداری کے پٹانزم کے تحت دے تو بے حد مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

علاج:

میں بہت اچھا کھلاڑی ہوں۔

میں کھیل کے دوران اپنے آپ کو اعصابیت کا شکار نہیں ہونے دوں گا۔

میں بڑے اطمینان سے کھیلوں گا اور جیت کر دکھاؤں گا یا پھر جیت میں اہم

کردار ادا کروں گا۔ جس قسم کے ٹیچن ایک کھلاڑی کے لئے اچھی کارکردگی کا سبب بنتے ہیں۔

ازدواجی زندگی اور پٹانزم

Sexiology and Hypnotism

پٹانزم اور ازدواجی انجمنوں یا خصوصیات، محبت اور نفرت جیسے جذبات کو درست کرنے اور شوہر و زن کے درمیان اپنی زندگی کے بہترین تعلقات استوار کرنا بے عام طور پر ازدواجی زندگی کی نفرت مٹتی ہوئی ہے بہت کم دیکھنے میں آیا ہے کہ یہ انجمنیں نفسیاتی علاقوں سے پیدا ہوئی ہوں، البتہ ان انجمنوں کا بروقت تدارک نہ کیا جائے تو پھر یہ انجمن بہت سمجھ بھول اختیار کر کے اکثر اوقات باہمی ٹیڈھی کا باعث بنتی ہیں اور اگر ان کا بروقت تدارک کر لیا جائے تو ازدواجی زندگی تاحیات پرسکون، باعث راحت اور باعزت گزرتی ہے اور مایاں بیوی میں معمولی معمولی غلطیوں سے خرابی پیدا کرنے کے حریف پیدا الوقت اور محبت کا باعث بنتی ہیں۔

اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ مایاں بیوی کے اختلافات کے پس منظر میں بسا اوقات کوئی گہری نفسیاتی انجمن کا فرما ہوتی ہے اور اس کا عام طور پر سطحی رد عمل ہوتا ہے اس لئے اگر تمام زندگی کی چھان بین کر لی جائے تو علاج میں آسانی ہوتی ہے عموماً مایاں بیوی جو شکایات ایک دوسرے کے متعلق بیان کرتے ہیں وہ غلط ہوتی ہیں کیونکہ انہیں خود بھی اصل وجود کا علم نہیں ہوتا اس لئے اصل وجہ تلاش کرنا ایک ماہر پٹانٹ کا اولین فرض ہے تاکہ علاج با آسانی اور صحیح نتائج کا حامل ثابت ہو سکے۔

علاج:

میاں بیوی کی یکس ہنٹری تیار کرنے کے لئے مندرجہ ذیل قسم کے سوالات پوچھے جائیں۔

- ☆ شادی کب ہوئی تھی؟
- ☆ شادی سے پہلے میاں بیوی کے تعلقات کیسے تھے؟
- ☆ کیا شادی محبت کی بنیاد پر ہوئی تھی؟
- ☆ شادی کا پہلا سال کیسے گزرا؟
- ☆ دوسرا سال کیسے گزرا؟
- ☆ پھر تیسرے سال سے موجودہ وقت تک عمل تفصیل حاصل کریں۔
- ☆ جھگڑوں کی ابتدا عموماً کب ہوئی؟
- ☆ جنسی زندگی کیسی ہے؟
- ☆ جنسی طور پر ایک دوسرے کو مطمئن کرتے ہیں یا نہیں؟
- ☆ دونوں میں سے کوئی ایک بکجروی میں مبتلا ہے یا نہیں؟
- ☆ اولاد کتنی ہے؟
- ☆ اولاد کی موجودگی سے ازدواجی زندگی پر کیا اثرات پڑتے ہیں؟

اس طرح مزید کوئی سوال حل طلب ہو تو وہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تمام حالات معلوم کرنے کے بعد دونوں کو الگ الگ چنانچہ کر کے ان سے انہی سوالات کے متعلق استفسار کریں تاکہ لاشعور میں چھپی ہوئی اصل باتیں، عمل توہم کے ذریعہ اظہار پائی جاسکیں۔

یہاں مہانت کو از حد ہوشیار اور خبردار بھی رہنا ہوگا۔ ایسا نہ ہو کہ لاشعور دھوکہ دے کر اس کو غلط راہ پر لگا دے۔ یہاں عامل کم گفتگو کرے اور معمول کو زیادہ سے زیادہ گفتگو پر مائل کرے تاکہ لاشعور میں چھپے ہوئے رازوں کو باہر نکلنے کا موقع مل سکے۔ جب مریض تمام واقعات بیان کر چکے تو پھر عامل کا یہ کام ہے کہ وہ ان واقعات کی کڑیوں کو جوڑے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آ جائے ورنہ محض براہ راست تحقیق دینے سے کوئی دوسری الجھن بھی مل سکتی ہے اور اکثر تجربے میں بھی آتی ہے۔

جب صحیح صورت حال کا ادراک ہو جائے تو پھر میاں بیوی دونوں کو صورت حال کے مطابق تحقیق دیے جائیں اور مہر و حق کے ساتھ ان کے ساتھ مختلف نشستوں میں ان کو ایک دوسرے کی باہمی راہی معیت میں جکڑ دیا جائے تاکہ ان کی ازدواجی زندگی درست اور پائیدار ہو سکے۔

استخارہ کب اور کس سے کرنا چاہیے

استخارہ اور مشورہ

مولف: صوفی محمد ندیم محمدی

ہدیہ: 100 روپے

روزہ و روزہ نگاری سے متعلق قرآن کی آیات کی عام فہم تشریح
جس کا مطالعہ آپ کی زندگی میں نمایاں تبدیلی کا سبب بن سکتا ہے

احکاماتِ قرآن

اور

کامیاب زندگی

مولف: ڈاکٹر ابوعلی ارسلان

ہدیہ: 200 روپے

روپی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13- الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور